

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
Институт психологии

Костромской государственной университет
имени Н. А. Некрасова

Костромская региональная организация
Российского психологического общества



ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

МАТЕРИАЛЫ III МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ

ПЕРВЫЙ ТОМ

КОСТРОМА
26-28 сентября 2013 г.

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК
КОСТРОМСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. А. НЕКРАСОВА
КОСТРОМСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
РОССИЙСКОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

МАТЕРИАЛЫ III МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

КОСТРОМА, 26 – 28 СЕНТЯБРЯ 2013 Г.

ТОМ I

КОСТРОМА
КГУ им. Н. А. Некрасова
2013

ББК88. 283-8
П863

Печатается по решению редакционно-издательского совета
КГУ им. Н. А. Некрасова

Редакционная коллегия:

В. В. Знаков, А. Г. Кирпичник, Е. В. Куфтяк (отв. ред.), Т. Л. Крюкова (отв. ред.),
Е. А. Сергиенко, М. В. Сапоровская (отв. ред.), С. А. Хазова (отв. ред.)

Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Междунар. науч.-
П863 практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк,
М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – Т. 1. – 284 с.

ISBN 978-5-7591-1390-4

В издание вошли доклады участников III Международной научно-практической конференции, состоявшейся 26–28 сентября 2013 года в Костромском государственном университете имени Н. А. Некрасова.

Научная проблематика конференции находится на стыке нескольких отраслей знания – психологии субъекта, психологии развития, социальной и медицинской психологии, психологии здоровья, организационная психология, а также социальных проблем медицины и экологии человека, что отражает современные тенденции интеграции науки в междисциплинарное знание. В материалах раскрываются теоретические основы психологии совладания со стрессом, сохранения здоровья и благополучия человека, профессиональной помощи при несовладании с жизненными трудностями.

Адресуется исследователям, преподавателям университетов, студентам, магистрантам, аспирантам и практическим психологам.

ББК 88.283-8

*Издание осуществлено при финансовой поддержке РГНФ,
проект № 13-06-14006*

ISBN 978-5-7591-1390-4
ISBN 978-5-7591-1391-1

© КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ КОНТЕКСТ СТРЕССА И СОВЛАДАНИЯ

<i>Барлас Т. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К МЕГАПОЛИСУ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ	12
<i>Воробьева И. В., Кружкова О. В.</i> ВАНДАЛИЗМ КАК ФОРМА СОВЛАДАНИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ СИТУАЦИИ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ СУБЪЕКТНОСТИ	14
<i>Глуценко А. А., Гущина Т. В.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СУБЪЕКТА В СЛУЧАЕ УТРАТЫ ЗНАЧИМОЙ ВЕЩИ	16
<i>Гычев А. В., Овчинникова Ю. В.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У БЕЗРАБОТНЫХ	18
<i>Карпинский К. В.</i> СОВЛАДАНИЕ: ПОВЕДЕНИЕ ИЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ?	20
<i>Kwiatkowska, Anna</i> CULTURE, STRESS AND COLLECTIVE COPING. CROSS-NATIONAL COMPARATIVE RESEARCH	22
<i>Крюкова Т. Л.</i> КУЛЬТУРНАЯ СПЕЦИФИКА СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У РОССИЯН В КОНТЕКСТЕ КОЛЛЕКТИВИЗМА/ИНДИВИДУАЛИЗМА	30
<i>Кучинов А. И., Кудяева Л. М.</i> ВЛИЯНИЕ ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ФАКТОРОВ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	33
<i>Кузнецова С. А., Климов М. Н.</i> ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА С РАЗНЫМИ МИГРАЦИОННЫМИ УСТАНОВКАМИ	35
<i>Лапкина Е. В.</i> К ПРОБЛЕМЕ СВЯЗИ ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛОЙ ЛИЧНОСТИ	37
<i>Мазилев В. А.</i> МЕТОДОЛОГИЯ КОМПЛЕКСНЫХ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ИЗУЧЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ	39
<i>Мириманова М. С.</i> РАЗВИТИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И КОМПЛЕКСНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ	43
<i>Мозголина А. А., Тихомирова Е. В.</i> УЧАСТИЕ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ С АДАПТАЦИОННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ	45
<i>Немов Р. С.</i> СООТНОШЕНИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ С ДРУГИМИ ВИДАМИ И МОТИВАМИ СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ	48
<i>Нефагина Я. Н.</i> ПЕРЕЖИВАНИЯ И РЕСУРСЫ В ПРЕОДОЛЕНИИ СМЫСЛОЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА	50
<i>Пашукова Т. И., Кисельникова Н. В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ПРИЗНАКИ ЭКОНОМИЧЕСКИ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ	52
<i>Parfieniuk, Irena</i> STRES AKULTURACYJNY I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIM W SYTUACJI REPATRIACJI/ СТРЕСС АККУЛЬТУРАЦИИ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ В СИТУАЦИИ РЕПАТРИАЦИИ	54
<i>Сергиенко Е. А.</i> СУБЪЕКТИВНЫЙ ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА И РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ	56

<i>Sumer-Richards, Seda.; Ashby, Jeffrey; Matheny, Kenneth B.</i> COPING STRATEGIES OF INTERNATIONAL STUDENTS IN ADAPTING TO UNITED STATES CULTURE/ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К АМЕРИКАНСКОЙ КУЛЬТУРЕ	58
<i>Самер-Ричардс С., Эшби Дж., Матени К. Б.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К АМЕРИКАНСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	60
<i>Sobecki, Miroslaw</i> STRES A KOMUNIKACJA MIĘDZYKULTUROWA. KONTEKST EDUKACYJNY.....	61
<i>Табурова Т. С.</i> ВОСПРИНИМАЕМАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА В КОНТЕКСТЕ КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ	64
<i>Терехова О. И.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И КОНСТРУКТИВНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА.....	66
<i>Филатова-Сафронова М. А.</i> СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ.....	68
<i>Фомичева А. Е.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ В ИНДИВИДУАЛИСТИЧЕСКИХ И КОЛЛЕКТИВИСТСКИХ КУЛЬТУРАХ.....	70
 РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: СТРЕСС И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ	
<i>Августова Л. И.</i> ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ КАК ФАКТОР СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	74
<i>Барaboшин А. Т.</i> ОПЕРАЦИОННЫЙ СТРЕСС: АДАПТАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ПАЦИЕНТОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕВЕНЦИИ.....	75
<i>Бартош Т. П., Бартош О. П.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ	78
<i>Богданова М. В.</i> МЕСТО КОПИНГОВ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ.....	80
<i>Васильева Т. Л., Харитонов Н. Н., Хернандэ А. П.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ И ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ПОДВЕРШИХСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ КАТАСТРОФ	82
<i>Вишнева А. Е.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ У БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ И ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫХ ТРАВМ	84
<i>Водопьянова Н. Е., Носова Д. А.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕСУРСО-РАЗРУШАЮЩИХ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И АСУБЪЕКТНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ.....	86
<i>Воскресенская Л. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	89
<i>Грустливая У. Е., Калачева А. Г.</i> ДЕФИЦИТ МАГНИЯ КАК ОТЯГОЩАЮЩИЙ ФАКТОР В РАЗВИТИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА.....	91
<i>Доценко Е. Л.</i> ПСИХОИММУННАЯ «ЦЕНА» КОПИНГОВ	93
<i>Доценко О. Н., Бондаренко И. Н.</i> РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	95

<i>Запесоцкая И. В., Акуленкова М. В.</i> ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ	97
<i>Кашеварова А. Н.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА ШКОЛЬНИКОВ	100
<i>Климушева Н. Ф., Бессонова Е. Н., Столяр А. Г., Шмакова Т. В., Баранская Л. Т.</i> ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ СТРЕСС И СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ С ТРАНСПЛАНТИРОВАННЫМИ ОРГАНАМИ	102
<i>Кучинов А. И.</i> ПРИМЕНЕНИЕ НЕОСОЗНАВАЕМОЙ АУДИАЛЬНОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ	105
<i>Mohan, Jaya</i> HEALTH RELATED QUALITY OF LIFE AND PAIN LOCUS OF CONTROL IN CHRONIC LOW BACK PAIN PATIENTS / СВЯЗАННЫЕ СО ЗДОРОВЬЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И БОЛЕВОЙ ЛОКУС У ПАЦИЕНТОВ С БОЛЬЮ В НИЖНЕМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА.....	107
<i>Недуреева Т. В.</i> ПРОДУКТИВНОСТЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК УСЛОВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ВРАЧЕЙ-ПСИХИАТРОВ.....	109
<i>Ничипоренко Н. П.</i> СИСТЕМА СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПАЦИЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ СОМАТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ	111
<i>Первичко Е. И., Зинченко Ю. П.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ КАК КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	113
<i>Попова С. А.</i> СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С АУТОМОРТАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ В АСПЕКТЕ ИХ ПОПУЛЯРНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ (НА МАТЕРИАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДВУЗА).....	115
<i>Русина Н.А</i> ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КАК МЕТОД ОБУЧЕНИЯ СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ В РАБОТЕ С БОЛЬНЫМИ.....	118
<i>Русина Н. А., Моисеева К. С.</i> АДАПТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ БОЛЬНЫХ РАКОМ ГОРТАНИ.....	120
<i>Садикова М. Д., Посаженикова Д. А., Овчинникова И. В.</i> ПРОЯВЛЕНИЯ ДИСТРЕССА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	123
<i>Соловьева В. А.</i> СУБЪЕКТНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	125
<i>Солондаев В. К, Конева Е. В., Кочкина Л. В.</i> СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С РАЗНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ	126
<i>Старченкова Е. С., Меренкова И. В., Подсадный С. А.</i> СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ	129
<i>Srivastava, Nupur</i> MEASURING STRESS AND COPING BEHAVIOR FOR THERAPEUTIC AMELIORATION THROUGH ENERGY CHANNELIZATION / ИЗМЕРЕНИЕ СТРЕССА И КОПИНГА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕРАПИИ ПУТЕМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ КАНАЛИЗАЦИИ.....	131
<i>Тихонова И. В.</i> УСПЕШНОСТЬ СОВЛАДАНИЯ В КОНТЕКСТЕ РАССТРОЙСТВ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ.....	133
<i>Трифонова Е. А, Чернорай А. В., Пащенко Е. В.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ПАЦИЕНТОВ С НЕОТЛОЖНЫМИ КАРДИОЛОГИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ	136

<i>Узлов Н. Д.</i> АНОЗОГНОЗИЯ КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ С БОЛЕЗНЬЮ	138
<i>Успенский А. В.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ РИСКА СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА	140
<i>Фетискин Н. П.</i> ФОРМЫ ПЕРЕЖИВАНИЙ СТРЕССА	142
<i>Фетискин Д.Н., Маслова О.С., Фетискин Н.П., Шепелева С.В.</i> КОММУНИКАТИВНЫЙ СТРЕСС: ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ	143
<i>Филипович В. И.</i> ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ ПРИ ПОГРАНИЧНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВАХ И В НОРМЕ	146
<i>Фишер Т. А.</i> КОПИНГ «В КРЕДИТ»: МОРЖЕВАНИЕ КАК ОТЛОЖЕННАЯ АДДИКЦИЯ	148
<i>Фомина Н.В.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У БОЛЬНЫХ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ТЯЖЕСТИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ	150
<i>Хусаинова Р. М.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА	152
<i>Яковлева М. В.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЮ У БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА ПОСЛЕ ПРЯМОЙ РЕВАСКУЛЯРИЗАЦИИ МИОКАРДА.....	154
 РАЗДЕЛ III. ЛИЧНОСТЬ И КОПИНГ: ФАКТОРЫ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ	
<i>Абрамов В. В.</i> ВРЕМЕННАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ	158
<i>Антонова Е. В.</i> СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ.....	159
<i>Ануфриюк К. Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУБЪЕКТНОСТИ.....	161
<i>Бабаева Ю.Д., Варваричева Я. И., Мазанова В. С.</i> ТВОРЧЕСКИЙ КРИЗИС КАК ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ.....	163
<i>Баканова А.А.</i> СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРАХОМ СМЕРТИ	165
<i>Ветрова И. И.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И РАЗНЫЕ ВИДЫ СОВЛАДАНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	168
<i>Габова А. А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ, МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	170
<i>Гурова О. В.</i> ГРАФИЧЕСКИЙ ВАНДАЛИЗМ КАК СОВЛАДАНИЕ С НЕКОТОРЫМИ ТРУДНОСТЯМИ В ПРОЦЕССЕ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ	172
<i>Дикая Л. Г.</i> ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК ВЕРОЯТНОСТНАЯ ДЕТЕРМИНАНТА СТРЕССУСТОЙЧИВОСТИ	175
<i>Дымова Е. Н.</i> СПЕЦИФИКА СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	176

<i>Иванова Е. А.</i> О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРАХ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ ЛИЧНОСТЬЮ, НАХОДЯЩЕЙСЯ В УСЛОВИЯХ ЗРИТЕЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИИ.....	179
<i>Кадура Е.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА СТУДЕНТОВ ПРИ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ В ВУЗЕ	181
<i>Кобылянская Л. И.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ВЫБОРА СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ.....	183
<i>Корнилова Т. В., Малахова С. И.</i> СВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБУЧАЕМОСТИ И СТИЛЕЙ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОЙ И НЕГУМАНИТАРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	185
<i>Кузьмина А. С.</i> ПОЗИТИВНОЕ САМООТНОШЕНИЕ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ СУДЕБНЫХ ПРИСТАВОВ-ИСПОЛНИТЕЛЕЙ.....	187
<i>Мартынова А.А.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ОСУЖДЕННЫХ ПО КОРЫСТНЫМ ПРЕСТУПЛЕНИЯМ.....	189
<i>Меренюк В.В.</i> СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ ПОТЕРИ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА	190
<i>Москвитина О. А.</i> НРАВСТВЕННАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ.....	193
<i>Нартова-Бочавер С. К., Астанина Н. Б.</i> ПОЗИЦИЯ ЖЕРТВЫ: ФЕНОМЕНОЛОГИЯ И СЛЕДСТВИЯ	195
<i>Никифорова Д. М.</i> ПАРАМЕТРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ.....	197
<i>Одинцова М.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ КОЛЛЕДЖА	200
<i>Орлова Л. В.</i> РОЛЬ МАНИПУЛЯТИВНОСТИ В СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ ЛИЧНОСТИ	202
<i>Рассказова Е. И.</i> ВКЛАД КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И СТРАТЕГИИ КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ В ПРОЦЕССЫ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТА (НА МОДЕЛИ ПЛАНОВ НА ВЫХОДНЫЕ ДНИ)	204
<i>Рассказова Е. И., Митина О. В.</i> КОНТРОЛЬ ЗА ДЕЙСТВИЕМ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ	207
<i>Самохвалова А. Г.</i> КОММУНИКАТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ РЕБЕНКА КАК РЕЗУЛЬТАТ АДАПТАЦИИ К СТРЕССУ	209
<i>Сушков И. Р., Козлова Н. С.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО.....	212
<i>Тищенко Ю. В.</i> ДИНАМИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА	214
<i>Тутушкин Л. Н.</i> СПЕЦИФИКА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ НЕРАЗДЕЛЕННОЙ ЛЮБВИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	216
<i>Фоминова А. Н.</i> МОДЕЛИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ	218
<i>Циринг Д. А.</i> СОЗДАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПРОСНИКА ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 8–12 ЛЕТ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ.....	220

<i>Шагарова И. В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И РЕЛИГИОЗНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В СИТУАЦИИ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ	222
<i>Яценко Д. А.</i> ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ: ПОПЫТКА СРАВНИТЕЛЬНОГО ОДОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА	224
РАЗДЕЛ IV. КОПИНГ-РЕСУРСЫ: ФЕНОМЕНОЛОГИЯ И ДИНАМИКА	
<i>Бабаева Ю. Д., Мешалкина Е. Ю., Кольцова А. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА	228
<i>Боснюк В. Ф.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ НАЧАЛЬНИКОВ КАРАУЛОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ	230
<i>Виленская Г. А., Лебедева Е. И.</i> О РЕСУРСАХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ	232
<i>Вишневская О. Н.</i> РОЛЬ КРЕАТИВНОСТИ В СОВЛАДАНИИ С СИТУАЦИЯМИ ЗАТРУДНЕННОГО ОБЩЕНИЯ	234
<i>Галимова А. В.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СТАРШЕКЛАССНИКАМ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	236
<i>Горьковская И. А.</i> ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ	238
<i>Дементий Л. И.</i> ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ, ЛОКУС КОНТРОЛЯ И ВОЛЕВОЙ СУБЪЕКТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ КАК КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ	241
<i>Дорьева Е. А.</i> РЕСУРСЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИХ ЦЕНТРАХ И СЕМЬЯХ	243
<i>Ерохина Е. В.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФИЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ	245
<i>Кашапов М. М.</i> КОНСТРУКТИВНАЯ КОНФЛИКТНОСТЬ КАК КОПИНГ-РЕСУРС ЛИЧНОСТИ	247
<i>Кашапов М. М., Коликова Ю. В.</i> СООТНОШЕНИЕ НАДСИТУАТИВНОГО ТИПА МЫШЛЕНИЯ ПЕДАГОГА С ОПТИМАЛЬНЫМ СПОСОБОМ РЕАГИРОВАНИЯ НА КОНФЛИКТ КАК ФОРМА КОПИНГ-РЕСУРСА	249
<i>Корзун С. А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА	252
<i>Kołemba, Marcin</i> РОЛЬ КОНТРАФАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В ВОСПРИЯТИИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СОБЫТИЙ/ KIEDY ZŁAMANA NOGA OZNACZA FART – ROLA MYŚLENIA KONTRFAKTYCZNEGO W PERCEPCJI NEGATYWNYCH ZDARZEŃ / КОГДА СЛОМАННАЯ НОГА ОЗНАЧАЕТ УДАЧУ	253
<i>Куликов Л. В.</i> ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЖИЗНЕННОГО ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА	256
<i>Леонтьев Д. А.</i> МНОГОУРОВНЕВАЯ МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ: ОТ ЗАЩИТЫ К ИЗМЕНЕНИЮ	258

<i>Маркелова Н. А.</i> ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ФАКТОР СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	261
<i>Петрова Е. Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ И РЕСУРСОВ У ПАЦИЕНТОВ С ДИАГНОЗОМ «РАССТРОЙСТВО АДАПТАЦИИ»	263
<i>Свешникова С. Л.</i> КОПИНГ-РЕСУРСЫ И ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ.....	265
<i>Сулимина О. В.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ И ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ	267
<i>Тихомирова Е. В., Боровикина С. П., Цветкова А. В.</i> ГРУППОВАЯ САМООРГАНИЗАЦИЯ КАК РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	269
<i>Уманская И. А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ УСПЕШНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	272
<i>Филиппиди Т. И., Флоровский С. Ю.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И КОММУНИКАТИВНЫЕ УМЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С КОМПЕНСИРОВАННОЙ ЗАТРУДНЕННОСТЬЮ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	274
<i>Хазова С. А.</i> РЕСУРСНАЯ РОЛЬ ИНТЕЛЛЕКТА В СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ ЛИЦ С ВЫСОКОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ И ВЫСОКИМ НЕЙРОТИЗМОМ	276
<i>Холодная М. А.</i> ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	281

РАЗДЕЛ I

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ КОНТЕКСТ СТРЕССА И СОВЛАДАНИЯ

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К МЕГАПОЛИСУ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ

Т. В. Барлас

Россия, г. Москва, Московский государственный лингвистический университет

E-mail: taanyabars@mail.ru

На материале опроса студентов, обучающихся в Москве – иногородних студентов 1 и 4 курса, а также жителей Москвы и Подмосковья, рассмотрены основные стрессоры, влияющие на адаптацию к условиям мегаполиса, динамика адаптации и особенности копинг-стратегий. Показаны три этапа адаптации – начальный, промежуточный и устойчивый, особенности эмоционального состояния и отношения к городу на каждом из них. Показана более высокая уязвимость к стрессорам мегаполиса и частота использования неадаптивных копинг-стратегий у студентов – коренных жителей Москвы.

В настоящее время, хотя значение городской среды как источника стресса хорошо осознается, психологические исследования данной проблематики все еще малочисленны (Воробьева И.В., Кружкова О.В., 2012; Милгрэм С., 2000). В нашей работе мы рассматриваем тематику психологических проблем в мегаполисе на материале исследования психологической адаптации иногородних студентов. В настоящее время данная тематика является актуальной в силу большого притока в столицу абитуриентов из отдаленных российских городов и тех очевидных трудностей, которые они испытывают в первые месяцы и годы жизни в столице.

В первой части нашего исследования изучалась система значимых факторов, влияющих на процесс адаптации к мегаполису, у студентов с различной продолжительностью проживания в Москве – до трех месяцев (начальный этап адаптации), свыше полугода (промежуточный) года и 3–4 года (этап устойчивой адаптации). Методы: составленный на основе пилотажных исследований список стрессоров мегаполиса, значимых для приехавших из других городов (всего 42 стрессора); дифференциальные шкалы эмоций К. Изарда; контент-анализ ответов на открытые вопросы о Москве (анализировалось восприятие города и отношение к нему). Всего было опрошено 134 респондента – студентов 1 и 4 курса московских вузов, приехавших на обучение из разных регионов России.

В результате факторного анализа списка стрессоров было получено 13-факторное решение, в котором наибольший интерес представляли первые два фактора.

Первый фактор (объясняет 26% дисперсии результатов) был проинтерпретирован как «трудности жизни в мегаполисе», в него вошли: чувство ностальгии; тоска по привычному окружению; новая обстановка и окружение; большое количество людей в общественных местах; другой ритм жизни в мегаполисе; проблемы ориентировки в мегаполисе; шум и грязь на улицах города; изменение круга общения; другие цены; изменение затрачиваемого на дорогу времени и др. Значимость данного фактора снижается по мере проживания в Москве. Можно предположить, что он характеризует, прежде всего, трудности начального этапа проживания в мегаполисе. Студенты первого курса остро тоскуют по привычной жизни дома и для них особенно трудно справляться с шумом, грязью, большими расстояниями и другими непривычными стрессами на новом месте жительства

Второй фактор, объяснявший 9% процентов дисперсии, был проинтерпретирован как «Поиск своего места в обществе». В него вошли такие характеристики как различия в системе образования; негативное отношение к мигрантам; проблемы с трудоустройством; изменения в характере после переезда. Характеристики: тоска по родным просторам, чувство ностальгии, тоска по привычному окружению, тоска по дому, – вошли в этот фактор с отрицательными нагрузками, т.е., у тех, для кого этот фактор значим, тоска по дому и ностальгия уже отсутствуют. Значимость фактора увеличивается по мере увеличения срока проживания в Москве. Это фактор характеризует уже состоявшийся «отрыв» от родных мест и трудности того, кто стремится стать «своим» в мегаполисе (трудоустройство, неприязнь местных жителей к «приезжим», дефицит знаний), а также сопутствующие этому изменения собственного характера.

На основе проведенного исследования выделены характерные особенности каждого из этапов адаптации к мегаполису.

На начальном этапе (первые месяцы учебы в Москве) новые жители испытывают больше всего отрицательных эмоций; этот факт можно связать с трудностями адаптации, среди которых ярко выражены тоска по дому, новые условия жизни, расстояния, шум и грязь, отсутствие друзей и круга общения. При этом город привлекает перспективами и возможностями, которые именно в начале адаптации кажутся наиболее значимыми.

На промежуточном этапе (от полугода до года жизни) основные стрессоры все еще являются действенными, однако отмечаются такие позитивные сдвиги, как стабилизация настроения, появление новых друзей; студенты начинают воспринимать себя жителями столицы. Именно в этот период отмечается наиболее позитивное эмоциональное состояние и восприятие Москвы.

Наконец, на устойчивом этапе (3–4 года жизни в Москве) ностальгия и тоска по дому не выражены, стрессоры большого города становятся менее значимыми (однако большие расстояния и быстрый темп жизни остаются главными стрессорами), им на смену приходят другие проблемы: трудности трудоустройства в Москве, негативное отношение к мигрантам, плохая экология и ее влияние на здоровье, высокие цены. При этом возникает парадокс: когда город становится своим, отношение к нему меняется с позитивного на выраженно негативное.

Во второй части нашего исследования было опрошено три группы студентов, обучающихся в Москве (по 30 человек в группе). Использовались составленный на основе пилотажных исследований список стрессоров мегаполиса (всего 38 стрессоров), а также Методика диагностики копинг-механизмов Э.Хейма в адаптации Л.И. Вассермана (Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю., 2005); при заполнении методики испытуемым предлагалось отметить частоту использования перечисленных в опроснике механизмов «в трудных ситуациях и ситуациях эмоционального напряжения, вызванных негативным воздействием большого города».

Результаты исследования показали, что максимальный уровень стресса, а также неадаптивных копинг-стратегий (оценка стратегий как адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных проводилась на основе опросника Хейма) был выявлен в группе студентов – постоянных жителей Москвы. Также было установлено, что суммарный уровень стресса положительно коррелирует как с выраженностью адаптивных, так и неадаптивных стратегий. Положительная корреляция суммарного показателя стресса с выраженностью адаптивных и относительно адаптивных стратегий может свидетельствовать об их недостаточной эффективности для преодоления стресса.

Анализируя различия в выраженности отдельных копинг-стратегий, следует отметить, что жители Москвы более пассивны в преодолении стрессов, больше полагаются на имеющиеся социальные связи и социальную поддержку (пассивная кооперация, сотрудничество). Жители Подмосковья, склонны меньше всех полагаться на других, возможно, испытывая дефицит доверия в процессе социальных взаимодействий в мегаполисе. Что касается недавних жителей Москвы, то трудности адаптации к новой для них ситуации отражаются в противоречивости их копинг-стратегий: с одной стороны, они чаще других испытывают состояние безнадежности, с другой, видят трудности окружающих, которые кажутся существенно больше, чем их собственные (копинг-стратегия относительности).

Полученные результаты, прежде всего, максимальная выраженность стресса у постоянных жителей Москвы, частично противоречат данным, имеющимся в литературе, что показывает сложность проблемы адаптации человека в мегаполисе и необходимость ее дальнейшего изучения.

Литература

1. Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю. Медицинская психодиагностика. Теория, практика и обучение. М.–СПб., 2005.
2. Воробьева И.В., Кружкова О.В. Психология городской среды. Екатеринбург, 2012.
3. Милгрэм. С. Социальная среда: Опыт городской жизни / Пайнс Э., Масляч К. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер, 2000.

PSYCHOLOGICAL ADJUSTING TO MEGAPOLIS AND COPING-STRATEGIES IN STUDENTS

Barlas, T. V.

Main stressors affecting adjusting to the megapolis, dynamics of adaptation and coping strategies are investigate. The sample are students studying in Moscow: nonresident 1st and 4th year students, as well as Moscow and Moscow region residents. Three stages of adaptation – initial, intermediate and steady are suggested, emotional state and attitude to the city being important factors. Results show that students – Moscow residents demonstrate greater vulnerability to the megapolis stressors and higher frequency of using maladaptive coping strategies.

ВАНДАЛИЗМ КАК ФОРМА СОВЛАДАНИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ СИТУАЦИИ НАРУШЕНИЯ ГРАНИЦ СУБЪЕКТНОСТИ

И. В. Воробьева, О. В. Кружкова

Исследование проводится в рамках гранта Президента Российской Федерации для государственной поддержки молодых российских ученых МК-4245.2013.6.

Россия, г. Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

E-mail: lorisha@yandex.ru, galiat1@yandex.ru

Статья посвящена обсуждению проблемы вандализма с точки зрения его совершения как стратегии совладания при нарушении границ субъектности. Предлагается типология границ субъектности и характерной для каждого типа совладающей роли вандализма в преодолении стресса.

Проявление личностью активности выводит на первый план новое образование – субъекта, дающего возможность для реализации личности и ее деятельности во внешнем мире. В рамках нового методологического подхода в современной отечественной психологии – психологии субъекта (К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, Е.А. Сергиенко) совладающее поведение напрямую связывается с активностью субъекта, его инициативными, сознательными и целенаправленными действиями по работе с ситуацией (Т.Л. Крюкова, Т.В. Гущина). Одной из центральных задач функционирования совладания является «реабилитация» различными способами личности в собственных глазах за счет проявления активности и изменения смысла и содержания стрессогенной ситуации или отношения к ней.

Стрессогенные ситуации отличаются высокой вариативностью и полимодальностью. Тем не менее, для активизации совладающих действий необходимо осознание их смысловой значимости и субъективной трудности их переживания для отдельного человека. Кроме того стрессогенные ситуации не регламентируемо со стороны человека вмешиваются в реализацию его субъектности, ограничивая, иницируя или перенаправляя его активность. Фактически именно условия переживания стресса создают основу для становления и проявления уникальности и самобытности субъекта, поскольку их преодоление создает историю его бытия. Наиболее активное взаимодействие со стрессогенной ситуацией имеет не содержательная сущность субъекта, которая естественно постепенно изменяется в ходе овладения ситуацией, а его границы, которые определяют порог реакции на ситуацию. В рамках аллостатической теории стресса (B.S. McEwen), воздействие среды на организм и психику, даже негативное, необходимо для поддержания стабильности адаптации человека через его изменения в изменяющейся окружающей среде. Сами по себе эти изменения носят защитно-совладающий характер, но результатом их реализации будет формирование осознания человеком границ своего Я и его пределов реализации во внешнем мире и во взаимодействии с другими людьми.

Формирование основ границ субъектности происходит на этапе ранних детских возрастов (младенчество, раннее детство и дошкольный возраст), а в дальнейшем происходит их конкретизация, смещение и детализация круга объектов, по отношению к которым человек выстраивает свою позицию реализации активности. Важную роль для протекания процесса оформления границ субъектности играет процесс воспитания, когда передача содержания социальной культуры, смыслов, ценностей, а также способов взаимодействия с миром определяют позицию человеку по отношению к «Я в себе» и «Я в мире». Пространственно-временной подход к пониманию субъекта закладывает ключевые моменты в содержании границ, к которым относятся смысл, пространство и время.

Так смысловой элемент можно обозначить как содержательно-информационный и аксиологический, т.е. определяющий отношение к объектам, включенным в границы субъекта (вещам, телу, другим людям и т.п.). Его наполнение определяется, в первую очередь, методами воспитания и теми значениями, которые вкладываются как содержание воспитания.

Пространственный элемент предполагает регламентацию числа включенных в границы субъекта объектов, их взаимосвязь и тесноту дистанции взаимодействия между ними, т.е. по сути – это структурный вариант когнитивной карты субъекта. Он выстраивается посредством системы коммуникации со значимыми взрослыми, социальным окружением в целом, а также предметным миром.

Временной элемент отражает динамическую характеристику реализации субъекта и подвижности его границ при взаимодействии с миром. С одной стороны, временной вектор задается некими общими закономерностями онтогенетического развития, с другой, индивидуальной историей становления субъекта, но он присутствует всегда вне зависимости от наличия или отсутствия целенаправленного воздействия на субъекта в процессе обучения и воспитания. В результате соединения этих элементов появляется общая структура границ субъекта, которая имеет качественное, количественное и темпоральное

измерение. В зависимости от специфики этих измерений можно выделить три качественно своеобразных типа границ субъектности: адекватно сформированные границы, неадекватно сформированные границы, несформированные (диффузные) границы. Каждый из этих типов будет предполагать свои способы взаимодействия с собой и миром в процессе совладания. Так, адекватно сформированные границы являются результатом при условиях передачи необходимого социального смысла в согласовании с онтогенетическими возможностями субъекта и с сообразным целям и задачам возрастного и личностного развития включением во взаимодействие с взрослыми. Ребенок знакомится не только с возможностями, но и ограничениями в реализации своей субъектности, которые приводят к осознанию своего потенциала, ресурсов и перспектив, а также социально и личностно регламентируемых допущений в интенсивности и содержании проявляемой активности.

Неадекватно сформированные границы могут быть следствием дисбаланса между информационно-аксиологической составляющей воспитательного воздействия и онтогенетическими возможностями, и требованиями к развитию личности и субъекта при наличии деструкции в системе коммуникации с взрослым. В результате границы ребенка могут быть неадекватно расширенными и включающими в себя как других людей, так и часть предметно-пространственной среды, не являющейся с позиции окружающих его собственностью. Так, здесь человек может позволять себе совершение вандальных действий для преодоления негативных эмоциональных ситуаций или вследствие соответствующих стимулов среды (неудобство пространства, пример другого, случайное стечение обстоятельств), не считая это субъективно чем-то недопустимым, поскольку на то есть его желание.

Несформированные границы проявления активности являются последствием рассогласования всего процесса воспитания в аспекте деструкции одного из элементов или их совокупности. Так, границы проявления субъектности будут диффузны, когда ребенок не получает необходимого для него на определенном этапе развития содержания норм, ценностей и отношений, соответственно формы взаимодействия с окружающим миром, в том числе, и миром вещей будут складываться стихийно под влиянием ситуационного фактора. Кроме того, границы не имеют четко очерченного круга объектов и субъектов, в ситуации нарушений взаимодействия со взрослыми, при отсутствии эмоционального контакта, поддержки в определенные периоды онтогенеза формирует чувство недоверия к миру и комплекс неполноценности. Вандализм в этом случае – подчинение обстоятельствам, не вызов, а «месть» окружающим, совершаемый для поддержания своего ущемленного Я. Человек может совершать такие действия в непосредственно близком для него пространстве (учебный класс, подъезд, двор), осознавая, но скрывая свою принадлежность и сопричастность к нему.

Так или иначе, вандальные действия могут рассматриваться как форма преодоления стрессогенного воздействия при нарушении границ субъектности, но степень их осознанности и «злонамеренности» зависит от типа границ субъекта. При адекватно сформированных границах субъектности вандальные действия выполняют, по большей мере, защитные функции Я по отношению к среде и могут быть неосознанными и случайными (не злонамеренными). При неадекватно сформированных границах – вандализм является следствием необоснованных претензий на объекты, не являющиеся собственностью субъекта, но включенные, с его точки зрения, в его границы, т.е. вандальные действия здесь приобретают свойство злонамеренности, но эти действия не осознаются субъектом как вандальные. При несформированных границах субъектности вандализм для субъекта выполняет функцию косвенного возмещения психологического ущерба, нанесенного его окружением или средой. И здесь вандализм приобретает явный совладающий характер, поскольку вандальные действия осознаются субъектом таковыми, также, как и осознается их деструктивность и злонамеренность для среды и «полезность» для сохранения собственного внутреннего благополучия.

Литература

1. Абульханова К.А. Принцип субъекта в отечественной психологии // Психология. 2005. Т. 2. № 4. С. 3–22.
2. Брушлинский А.В. О критериях субъекта / Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиной. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 9–33.
3. Сергиенко Е.А. Континуально-генетический принцип становления субъекта // Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 50–66.

VANDALISM AS COPING IN THE SITUATION OF SUBJECTIVITY BORDERS VIOLATION

Vorobyeva, Irina V.; Kruzhkova, Olga V.

The paper is devoted to the discussion of vandal behavior in terms of its being coping with violation of subjectivity borders strategy. The typology of subjectivity borders and belonging to each type of vandalism as coping strategy are given.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СУБЪЕКТА В СЛУЧАЕ УТРАТЫ ЗНАЧИМОЙ ВЕЩИ

А. А. Глущенко, Т. В. Гущина

Россия, г. Кострома, Костромской государственный технологический университет

E-mail: gutat05@rambler.ru

В статье представлен анализ проблемы отношения субъекта к предмету, вещи, их взаимозависимость, переживания утраты вещей. Показано, что стратегии обращения за социальной поддержкой являются наиболее предпочитаемыми в контексте ситуации утраты значимой вещи.

Нас окружает большое количество вещей, одни из них жизненно необходимы, другие приносят эстетическое наслаждение, третьи являются статусными, четвертые связаны с приятными и важными для нас воспоминаниями, пятые – ненужные, когда-то купленные или подаренные, но хранимые нами с надеждой на их использование. Есть и многие другие, можно выделить множество критериев для классификации вещей. Важно то, что любая вещь, из тех, что окружают нас в доме, это не просто предмет, а скорее символ, который вмещает в себя время, историю, судьбу (Михайлова Е.Л., 2011). С вещами, по мнению В.С. Мухиной, человек связывает ассоциации прожитых и переживаемых эмоций – своих поступков, чувств, мгновений наслаждения и покоя (Мухина В.С., 2005). Новая вещь, изготовленная ли на конвейере, или сделанная руками с теплотой и любовью, все же сама по себе является лишь заготовкой самой себя, «пустой болванкой, на которую затем будет (взаимопротитывающимся) слоями записываться время и пространство» (Балла О.А., 2013. С. 59).

Мир вещей, созданный человеком, является зеркалом, в котором отражаются потребности индивида, его ценностные ориентации, чувства, образ мышления, образ жизни. По мнению В.С. Мухиной, вещь представляет человека в мире так же, как и его психические качества: ум, толерантность, личностные особенности и др. В трудах В.С. Мухиной уже в 80-е годы рассматривались вещь, ее эстетический аспект, предметный мир как условие развития личности человека. В современной практической психологии и психотерапии, например, в психодраме, востребованной и продуктивной является работа с историей вещи (Михайлова Е.Л., 2009). Особое место тема «Вещь в культуре» занимает в самосознании народов Востока – Китая и Японии. Восток отличается повышенным вниманием к вещи, исследуя язык и тонкости взаимодействия вещей между собой и с человеком.

Можно выделить «две явные тенденции в отношении человека к вещи: одна связана со все более изощренным стремлением создавать идеальные, отвечающие разнообразным потребностям, вещи для служения человеку; другая – со все более изощренной зависимостью человека от вещи в символическом и материальном отношении (Мухина В.С., 2005). Человек тогда свободен, когда он способен ценить и бережно относиться к вещи, одновременно способен расстаться с ней или принять ее утрату. Владение вещами дает свободу, но не менее важна свобода от вещей.

Важным во взаимоотношениях человека и вещи является исторически сформированное константное отношение к миру вещей. Мы привыкаем к вещи, храним ее, порой олицетворяем, не можем расстаться с ней, даже тогда, когда она утратила свое предназначение. Утрата значимого для нас предмета вызывает сильные переживания, активизируя совладающее поведение. «В некотором глубоком смысле все утраты – родня друг другу. И боль от конца некоторого этапа жизни, и боль от утраты яркого рыжего кувшина, привычной ручки или старых удобных кроссовок – это одна и та же боль (разве что входит в разных точках), и говорит она об одном. Об уязвимости и драгоценности человеческого – всего, о его одушевленности и невозвратимости – и о возможности, возможностях жить без утраченного» (Балла О.А., 2013. С. 60).

Идея того, что контекст ситуации накладывает отпечаток на выбор человеком способов совладания со стрессом, размышления о том, как мы справляемся с трудной ситуацией утраты значимой вещи, определили направление исследования, в котором приняло участие 21 человек (средний возраст 20 лет, 17 женщин и 4 мужчины). В исследовании были использованы анкета и опросник Копинг-поведение в стрессовой ситуации (адаптация Т.Л. Крюковой, 2001).

С помощью анкеты мы смогли получить ответы на следующие вопросы:

1. Теряли (ломали) ли Вы значимую для вас вещь в течение этого года? Если да, то, какую?
2. Что Вы чувствовали в этот момент?
3. Какие действия вы предпринимали?
4. Что помогло справиться (успокоиться) с этой ситуацией?
5. Какой итог этой ситуации?

За последнее время респондентами были утеряны: телефоны (29%), ювелирные украшения (29%), ключи (19%). Так же среди значимых утерянных вещей были названы: mp3 плеер, флешкарта, фотоаппарат, информация на компьютере (сломался жесткий диск), большая сумма денег. Заметим, что для молодых людей, студентов вуза, значимой является вещь, помогающая осуществлять постоянную коммуникацию и контроль за межличностными взаимоотношениями, вынужденный выход из коммуникативного поля (утрата телефона) воспринимается болезненно, наступает пустота, вакуум. Жизнь в интенсивном всепоглощающем информационном поле снижает способности к простому созерцанию окружающего мира, обдумыванию и рефлексии. Не менее важной вещью являются украшения, чаще всего золотые, свидетельствующие о материальном достатке, благополучии экономических и межличностных отношений (подарок партнера).

Большинство респондентов при потере вещи чувствовали: обиду, досаду, злость, раздражение, страх, ужас, огорчение, грусть, вину, тревогу, печаль, жалость. Некоторые опрошенные отмечали: чувство безысходности, плохое настроение, бешенство, растерянность, желание чтобы это было не правда, самообвинение, рассеянность.

При потере вещи большинство опрошенных предпринимали действия по поиску пропавшего предмета, вспоминали, как прошел день (составляли в голове цепочку событий), расспрашивали знакомых, при потере телефона – звонили на него. При поломке – вызывали мастера или пытались сами его отремонтировать («Включила-выключила, поковыряла отверткой, разобрала полностью, выбросила в помойку»). Один из опрошенных ответил, что не предпринимал никаких действий; а другой – что сразу сделал новый дубликат (при потере ключей).

После обнаружения пропажи респондентам помогли справиться с ситуацией: покупка новой вещи, обнаружение пропажи, время, отвлечение от проблемы, поддержка родных, терпение и хладнокровие, вкусная еда, мысль, что можно все исправить. В результате 19% респондентов вещь нашли, 81% – потеряли безвозвратно и, со временем смирились с этим или быстро заменили пропажу на новую вещь.

При изучении стратегий совладающего поведения, выбираемых респондентами в случае утраты значимой вещи, были получены следующие результаты. Больше всего респонденты склонны обращаться за социальной поддержкой ($m = 17,4$), подключая к поиску других людей, ожидая от них сочувствия, воспринимая опыт поведения в схожей ситуации. Следующим ярко выраженным стилем совладающего поведения является эмоционально-ориентированный стиль ($m=41,1$). Действительно, порой не остается ничего другого кроме как пережить данную ситуацию, погоревать об утрате. Не маловыраженным является и проблемно-ориентированный стиль совладающего поведения ($m=50,7$), проявляющийся в активном поиске пропажи, быстрой ориентации в ситуации и планировании действий.

Таким образом, утрата значимой вещи вызывает различного рода негативные переживания и активизирует совладающее поведение, причем чаще всего человек обращается к социальной поддержке, так как есть устойчивые отношения мира людей и мира вещей, с писанными и неписанными правилами взаимодействия, способами поведения в случае приобретения или утраты вещи, и чувство сопричастности к этому опыту помогает человеку справиться с данной трудной ситуацией. Дальнейшее исследование может быть направлено на изучение социокультурных различий в восприятии значимости и ценности вещи, способов совладающего поведения с ее утратой, например, в коллективистических и индивидуалистических культурах.

Литература

1. Балла О.А. Поэтика потерь: к антропологии вещи // *Mixtura verborum'* 2012: сила простых вещей-2: философский ежегодник / под общ. ред. С. А. Лишаева. Самара: Самар. гуманит. акад., 2013. С.57–62.
2. Михайлова Е.Л. Вчера наступает внезапно: психодрама и культура повседневности. М.: Изд-во: Класс, 2009.
3. Михайлова Е.Л. Зачем мы храним старые вещи // *PSYCHOLOGIES*. 2011 №65.
4. Мухина В.С. Реальность предметного мира // *Развитие личности*. 2005. №4. С.8–47. [Электронный ресурс http://rl-online.ru/articles/R104_05/402.html]. Дата посещения 26.05.2013.
5. Мухина В.С. Предметный мир как жизненное пространство личности // *Развитие личности*. 2003. №2. С. 227–234.

COPING IN CASE OF A VALUABLE POSSESSION LOSS

Glushchenko, A.; Gushchina, T.

The article presents an analysis of the issue of a subject's attitude towards an object or a thing, their interdependency and going through the loss of a possession. It shows that the strategies of appealing for social support are the most preferable in the context of a valuable possession loss situation.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У БЕЗРАБОТНЫХ

А. В. Гычев, Ю. В. Овчинникова

Россия, г. Томск, Томский государственный педагогический университет

E-mail: gichev64@mail.ru

В статье отражены результаты исследования особенностей психологического реагирования на ситуацию вынужденной незанятости. Выявлены различия между безработными и работающими мужчинами и женщинами в выборе стратегий coping-поведения.

Безработица как социально-психологическое явление в качестве основного элемента содержит невозможность работника осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с имеющейся у него профессией и квалификацией в связи не только с ограниченным спросом рынка труда, но и в связи с ограничениями ценностно-мотивационного характера. Состояние вынужденной незанятости, ограничивая возможности социально-профессиональной реализации, искажает жизненное пространство человека, снижает уровень удовлетворения как витальных, так и социальных потребностей (Плюснин Ю. М., Пошевнёв Г. С., 1997). Среди основных проблем, вызванных потерей работы, безработные отмечают выраженную потребность в эмоциональной поддержке и сочувствии, финансовые затруднения, нарушение семейного функционирования, сужение круга общения и одиночество, значительное ухудшение состояния здоровья (Гычев А. В., Грицкевич Н. К., Кононова М. Е., 2010). Эффективность адаптации человека в ситуации вынужденной незанятости во многом будет определяться успешностью функционирования личностных компонентов регуляции, которые предполагают включение защитных и компенсаторных механизмов. Среди таких механизмов можно назвать coping-поведение.

Способ психологического преодоления жизненных сложностей преломляется через призму половых стереотипов: женщины (и фемининные мужчины) склонны, как правило, защищаться и разрешать трудности эмоционально, а мужчины (и маскулинные женщины), напротив, инструментально, путем преобразования внешней ситуации (Shek D., 1992). Имеются данные и о культурно детерминированных различиях в психологических реакциях преодоления (Гордон Л. А., 1994). Изложенные выше данные определяют актуальность исследования форм психологического реагирования на ситуацию вынужденной незанятости в условиях отечественной безработицы.

Цель исследования: изучение особенностей совладающего поведения в ситуации вынужденной незанятости. Основная группа исследования (148 человек) была сформирована методом случайной выборки из лиц, состоящих на учете в Центре занятости населения г. Северска Томской области (111 женщин – 75,0%, 37 мужчин – 25,0%). Группа сравнения представлена 41 респондентом, имеющим постоянное место работы (14 мужчин – 34,1% и 27 женщин – 65,9%). Средний возраст безработных женщин составил $40,57 \pm 10,29$ лет; возраст безработных мужчин – $39,59 \pm 10,58$ лет. Основной удельный вес, как в группе безработных, так и работающих представлен лицами, состоящими в браке (50,0% и 53,7% соответственно). Показатель состоящих в разводе, как среди безработных, так и работающих женщин (25,2% и 22,2% соответственно) выше, чем у мужчин (19,% и 14,3% соответственно). Среди безработных преобладают специалисты с высшим и среднетехническим образованием (37,2% и 38,5% соответственно). При этом удельный вес лиц с высшим образованием у безработных женщин выше, чем у безработных мужчин (41,5% и 24,3% соответственно). Однако безработные мужчины чаще, чем безработные женщины, имеют среднетехническое образование (51,3% и 34,2% соответственно). В свою очередь, 6,3% безработных женщин имеют неоконченное среднее образование. Несмотря на высокий удельный вес в группе безработных лиц с высшим и среднетехническим образованием, доля рабочих составила 64,2%. Рабочий стаж до потери работы у женщин составляет – $17,95 \pm 1,55$ года, у мужчин – $16,47 \pm 2,21$ года. Определено, что основная масса мужчин уволена с предыдущего места работы по собственному желанию (75,7%, $p < 0,001$, $t = 3,42$). У безработных женщин обнаружено, что при высоком показателе увольнения по собственному желанию (43,2%), достоверно выше процент, в сравнении с мужчинами, уволенных по сокращению штатов (28,8%, $p < 0,05$). Важным фактором, характеризующим безработицу, является ее длительность, которая условно определялась по срокам учета в Центре занятости населения. Практически половина выборки состоит на учете в Центре занятости более года.

Особенности совладающего поведения определялись с использованием опросника «Способы преодоления критических ситуаций» (Heim E.) (Вассерман Л. И., 2009). У безработных мужчин определяющей стратегией совладания является «обращение» (72,9%); «сотрудничество» представлено в 43,2%. В группе работающих мужчин «сотрудничество» выходит на первое место (71,4%), доля стратегии «обращение» составляет 57,1%. Отличительной характеристикой группы безработных мужчин

является достоверно большая частота предпочтительности разрешения стрессовой ситуации через «альтруизм» (45,9% против 14,3%). Соотношение стратегий «активное избегание» и «отступление» одинаково, и различия их частоты в группах сравнения не достигают уровня значимости. Из числа относительно адаптивных видов совладания безработные мужчины ставили на последние позиции стратегию «конструктивная активность» (64,9%), что может свидетельствовать о трудностях в реализации своих способностей и желаний. Полученные данные свидетельствуют о том, что безработные мужчины сохраняли самообладание (59,45%), чаще стремились проанализировать ситуацию потери работы и объяснить произошедшее (54,05%). «Растерянность», «религиозность» и «смирение» были самыми непопулярными стратегиями среди безработных мужчин (62,16%; 59,45% и 43,24% соответственно). Выявлено, что стратегия «оптимизм» чаще использовалась безработными мужчинами (86,48%), также они предпочитали «подавление эмоций» (64,86%). Склонность к «протесту и возмущению несправедливостью судьбы» отметили 35,13% безработных. Среди безработных мужчин 40,54% респондентов возлагали ответственность за решение своих проблем на других людей, что проявлялось в выборе стратегии «пассивная кооперация». Безработные мужчины достоверно чаще, чем работающие, отрицали собственную вину (32,43%, $p < 0,05$, $t = 2,44$).

В группе безработных женщин также определены некоторые отличия в выборе копинг-стратегий. Безработные женщины чаще отдавали предпочтение таким формам поведения как «отвлечение» (54,38%), «обращение» (63,15%) и «альтруизм» (49,12%). Достоверно чаще работающие женщины используют стратегию «конструктивная активность» (37,04%, $p < 0,05$, $t = 2,02$). Показатель «отступление», поставленный на последние позиции у безработных женщин, достоверно ниже, чем у работающих; возможно, это связано с отсутствием необходимости решать профессиональные проблемы (45,94% против 70,37%, $p < 0,05$, $t = 2,28$).

Полученные данные свидетельствуют о том, что безработные женщины чаще пользуются адаптивными стратегиями в когнитивной сфере: «проблемный анализ» (54,05%) и «сохранение самообладания» (46,84%). О неадекватной самооценке свидетельствует показатель «установка собственной ценности» (43,86%, $p < 0,05$). Работающие женщины достоверно чаще используют стратегии «диссимуляция» (44,44%, $p < 0,01$, $t = 0,66$) и «относительность» (44,44%, $p < 0,05$, $t = 2,19$), а безработные женщины «религиозность» (22,52%, $p < 0,05$, $t = 2,24$) и «придача смысла» (26,12%, $p < 0,05$, $t = 2,09$).

Эмоциональная сфера у безработных женщин характеризовалась следующими стратегиями. Уровень «оптимизма» безработных женщин достоверно ниже, чем у работающих женщин (73,87% против 96,30%, $p < 0,05$, $t = 2,53$). При этом 15,31% безработных ставили «оптимизм» на последние позиции ($p < 0,05$, $t = 2,17$). Выявлены достоверные отличия между работающими и безработными женщинами в стратегии «подавление эмоций». Для безработных более характерно использование данной стратегии (69,36%, $p < 0,001$), работающие женщины склонны были отрицать данную стратегию (51,85%, $p < 0,01$). Работающие женщины достоверно чаще прибегали к «самообвинению» (44,44%, $p < 0,05$).

Резюмируя полученные результаты, можно отметить, что существуют различия в выборе стратегий преодоления, которые отражают, с нашей точки зрения, как специфический способ «существования» в ситуации вынужденной незанятости, различный для мужчин и женщин, так и наличие устойчивых полоролевых стереотипов, отражающих не столько конкретную ситуацию, сколько социокультурную реальность.

Литература

1. *Вассерман Л.И.* Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и медицинских психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009.
2. *Гордон Л.А.* Социальная адаптация в современных условиях // Социологические исследования. 1994. №8–9. С. 3–15.
3. *Гычев А.В., Грицкевич Н.К., Кононова М.Е.* Особенности психологических защитных механизмов и совладающего поведения у безработных (гендерный аспект) // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 2010. Вып. 2 (92). С. 98–102.
4. *Плюснин Ю.М., Пошевнёв Г.С.* Социальная психология безработного. Новосибирск: ЦСА, 1997. 84 с.
5. *Shek D.T.L.* Reliance On Self or Seeking Help From Others: Gender Differences in the Locus of Coping in Chinese Working Parents // J. Psychol. 1992. V. 126 (6). P. 671–678.

SPECIFIC COPING BEHAVIOR AMONG THE UNEMPLOYED

Gychev, A. V.; Ovchinnikova, Y. V.

The paper shows the empirical research results of psychological reaction to the situation of involuntary unemployment. It reveals gender differences between unemployed and working men and women in choosing coping strategies.

СОВЛАДАНИЕ: ПОВЕДЕНИЕ ИЛИ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ?

К. В. Карпинский

Беларусь, г. Гродно, Гродненский государственный университет им. Я. Купалы

E-mail: karpkosta@tut.by

Анализируется статус совладания в структуре целостной жизнедеятельности личности. Аргументируется тезис о том, что совладание, обычно развертывающееся в форме поведения, при определенных условиях может принимать более сложную форму организации и регуляции, соответствующую статусу самостоятельной деятельности в структуре жизнедеятельности личности.

Важным методологическим достижением отечественных психологов является постановка проблемы копинга на фундамент субъектного подхода, который предлагает конструктивную альтернативу трактовкам совладающего поведения как реактивного, приспособительного процесса, индуцированного ситуаций и детерминируемого ее особенностями. В рамках данного подхода совладание раскрывается как преимущественно осознанная произвольная познавательная-практическая активность, которая инициируется, контролируется и регулируется субъектом на всех этапах взаимодействия с трудной ситуацией. Вместе с тем, от внимания как зарубежных, так и отечественных исследователей до сих пор ускользает ряд принципиальных моментов, связанных с тем, что: 1) субъект совладания – это не обособленная сущность, а одна из граней личности как субъекта жизни; 2) совладающее поведение – это не изолированная форма активности, а органичная часть целостной жизнедеятельности личности; 3) трудная ситуация – это не экстраординарная ситуация, которая временно вырывает личность из процесса жизни и отвлекает ее от решения жизненных задач, а «кусочек» ее реальной жизни.

Реальным способом существования личности как субъекта жизни выступает *интегрированная полисубъектность*, при которой он реплицируется во множестве субъектов частных видов деятельности и разнообразных форм поведения. Существование, становление и утверждение личности в качестве субъекта жизни приобретает *недизъюнктивный характер*, ввиду чего всякая особая форма субъектности должна анализироваться не только в своей самобытности, но и как частное «воплощение», «проекция» субъекта жизни. Отсюда также следует, что все парциальные субъекты (профессии, общения, познания и т.д.) наряду с собственными специальными функциями и задачами выполняют общие функции и решают общие задачи, свойственные личности как субъекту жизни. В «функционал» субъекту жизни, как известно, вменены задачи поиска, сбережения и практической реализации индивидуального смысла жизни, а основным способом их решения служит индивидуальная жизнедеятельность (Карпинский К. В., 2010, 2012, 2012). Любая форма поведения и деятельности, интегрируясь в структуру целостной жизнедеятельности, начинает использоваться личностью не только по своему прямому назначению, но и как средство или способ решения смысложизненных задач.

Все сказанное справедливо и для соотношения субъекта жизни с субъектом совладания, на которого в большей или меньшей степени переходят функции и перекладываются задачи субъекта жизни. Совладание при этом оказывается не просто формой адаптивного поведения, направленного на интеракцию с дискретной ситуацией, но также важным звеном в структуре жизнедеятельности, нацеленным на взаимодействие личности с индивидуальной жизнью в целом. В данном контексте кроме ситуационных, тактических задач, необходимых для выигрыша в конкретной ситуации, совладание обязано решать глобальные, стратегические задачи, необходимые для жизненного успеха личности. Ситуационные задачи совладания достаточно полно описаны Р. Лазарусом и С. Фолкман: «1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности; 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; 3) поддержание позитивного «образа Я», уверенности в своих силах; 4) поддержание эмоционального равновесия; 5) сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми» (цит. по Крюкова Т. Л., 2010, с. 5). В структуре целостной жизнедеятельности совладание опосредствует решение задач иного рода: это – 1) смыслопоисковая задача – нахождение личностного смысла трудной ситуации путем включения ее в контекст практической реализации смысла жизни; 2) смылосберегающая задача – сохранение, удержание смысла жизни вопреки давлению трудной жизненной ситуации; 3) смылореализующая задача – обеспечение возможности осуществления смысла жизни за счет преобразования и устранения трудной жизненной ситуации; 4) смылотрансформативная задача – содержательная переоценка и структурно-функциональная перестройка смысла жизни в условиях неизменяемой или неустраняемой жизненной ситуации; 5) смылостроительная задача – порождение нового смысла жизни взамен утраченного в трудной жизненной ситуации.

Основное назначение совладания в составе жизнедеятельности выражается в том, чтобы облегчать ее протекание и тем самым содействовать повышению ее продуктивности. Практическая реализация смысла жизни никогда не бывает беспрепятственной и безбарьерной в силу того, что на пути личности встречаются трудные жизненные ситуации, а значит, совладание с ними – неотъемлемая часть жизнедеятельности. Оно как бы расчищает, освобождает, разблокирует пути реализации смысла жизни, чем и способствует жизненному успеху личности. Между тем, место совладания в структуре жизнедеятельности может существенно различаться, что обусловлено, с одной стороны, частотой встречаемости и уровнем сложности преградных жизненных ситуаций, а, с другой стороны, внутренним и внешним строением самой жизнедеятельности. Следует различать два основных режима, или две формы, в которых совладание может быть представлено в динамике индивидуальной жизнедеятельности, а именно *совладающее поведение* и *совладающая деятельность*. Можно согласиться с Л.А. Александровой в том, что «проблемным вопросом, возникающим при адаптации терминов «психологическое преодоление», «совладающее поведение» в отечественной психологии является вопрос о том, корректен ли термин поведение при описании этого процесса или все же более адекватным является использование понятия «деятельность» (Александрова Л. А., 2005, с. 165). Удовлетворительный ответ на данный вопрос может быть получен при учете уровневого строения индивидуальной жизнедеятельности личности.

Как было показано в наших предыдущих работах (см., например, Карпинский К.В., 2010, 2012), жизнедеятельность, будучи интегральной формой активности личности в качестве субъекта жизни, характеризуется многослойной структурой, в которой четко разделяются базовый и ведущий уровни. К *базовому уровню* принадлежат те формы активности, которые обеспечивают взаимодействие личности с данностями и неизбежностями человеческой жизни. Эти формы активности не составляют главного в жизнедеятельности личности, но и без них сколько-нибудь продуктивная жизнедеятельность вряд ли возможна. Из тезауруса психологических понятий, обозначающих различные формы человеческой активности, для характеристики данного уровня наиболее годится понятие «поведение». Поведение в собственном смысле слова – это все формы активности, которые образуют как бы подкладку и периферию жизнедеятельности. Они пронизывают и обслуживают иные формы активности, на которые приходится наибольшая нагрузка по решению кардинальной задачи жизнедеятельности – практической реализации смысла жизни. Наряду с совладанием к базовому уровню принадлежат, например, общение и познание, которые также как и совладание пронизывают и сопровождают практически все виды деятельности в структуре жизнедеятельности. Если совладание неотделимо от жизнедеятельности в силу неизбежных трудностей, препятствий и преград для реализации смысла жизни, то общение – в силу неустраняемого присутствия в жизнедеятельности других людей (Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн), а познание – в силу безграничного многообразия и неисчерпаемой новизны жизненных обстоятельств, находящихся в процессе непрерывного изменения (А.В. Брушлинский). Предаваясь главному делу жизни, продиктованному ее смыслом, личность в то же время не перестает общаться, познавать, совладать и практиковать множество других занятий, как бы подчиненных и обслуживающих задачу реализации смысла жизни.

К *ведущему уровню* в структуре жизнедеятельности относятся такие формы активности, которые непосредственно реализуют смысл жизни личности. Для их адекватного наименования больше других подходит термин «деятельность». На ведущем уровне организации жизнедеятельность предстает именно как *полидеятельностное образование*, или система соподчиненных видов деятельности, каждый из которых вносит определенный вклад в реализацию смысла жизни. Совладание, общение и другие формы поведения вкраплены в осуществление многих видов деятельности в составе жизнедеятельности и призваны способствовать их успеху. Следует подчеркнуть, что граница между базовым и ведущим уровнями в структуре жизнедеятельности является подвижной, и, соответственно, одна и та же форма активности может занимать в разное время статус как поведения, так и деятельности. Общая закономерность межуровневых переходов заключается в том, что формы активности, которые релевантны содержанию смысла жизни как главного мотива жизнедеятельности, принимают в ее структуре форму самостоятельной деятельности и локализуются на ведущем уровне, а тем формам активности, которые не корреспондируют напрямую с содержанием смысла жизни, в структуре жизнедеятельности отводится роль вспомогательных, служебных форм поведения, локализованных на базовом уровне.

Преломляя сказанное в сферу совладания, следует отметить, что в структуре жизнедеятельности личности оно может осуществляться в форме как совладающего поведения, так и особой деятельности преодоления. Совладание в режиме поведения может сопутствовать жизнедеятельности и обеспечивать ее относительно бесперебойное и беспрепятственное протекание до тех пор, пока личность не столкнется с ситуацией, создающей непосредственный риск для смысла жизни, т.е. принципиально

блокирующей его реализацию. В такой ситуации совладание из вспомогательного, служебного процесса может превратиться в самостоятельную деятельность и на какое-то время занять центральное положение в структуре жизнедеятельности. При этом задача практической реализации смысла жизни в силу своей временной невозможности отступает на задний план, а на передний «фронт» взаимодействия личности с собственной жизнью выходит именно совладание. У него появляются самостоятельные мотивы, цели и задачи, восходящие к смыслу жизни и заряженные его побудительной энергией. Вся жизнедеятельность оказывается редуцированной к совладающей деятельности, которая становится делом смысложизненной значимости. Такая «защитная» перестройка жизнедеятельности позволяет сфокусировать «энергию» смысла жизни на преодолении, разрешении трудной ситуации.

Литература

1. Александрова Л.А. Смысл как основной психологический ресурс личности // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию В. Франкла) / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2005. С. 164–66.
2. Карпинский К.В. Жизнедеятельность как форма активности субъекта жизни // Методология и история психологии. 2010. Т. 5. №1. С. 184–203.
3. Карпинский К.В. Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. №4. С. 3–33.
4. Карпинский К.В. Стратегия жизни как структурная организация индивидуальной жизнедеятельности // Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы / Под ред. Н.А. Логиновой, К.В. Карпинского. Гродно: ИЦ ГрГУ, 2012. С. 248–271.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

COPING: BEHAVIOR OR ACTIVITY?

Karpinski, K.V.

The status of coping within a whole structure of the individual life is analyzed. It's proved that coping – usually developing in the form of adaptive behavior under certain circumstances can take a more complex organization and regulation form which is relevant to independent form of personal activity.

CULTURE, STRESS AND COLLECTIVE COPING. CROSS-NATIONAL COMPARATIVE RESEARCH*

Kwiatkowska, Anna

Poland, Warszawa, Institute of Psychology of Polish Academy of Sciences

Theoretical framework and research questions

For dozens of years there has been a great interest in research on stress and coping among psychologists, resulting in huge amount of knowledge collected in this area. Despite wide array of theories and abundance of empirical data, one problem has not got enough consideration so far, namely the role of culture in stress-related behavior. Stress and coping with it is a universal human experience, yet members of various cultures may face different kinds of stressors and react to them in various ways, in accordance with their own values and beliefs (Kuo, 2011; Wong & Wong, 2006). It must be noted that there is a great cultural variability between countries and within countries.

Societies differ in the ways a culture emphasizes independence and autonomy over interdependence and harmony with others. Prevailing research on stress and coping has promoted an individualistic view on coping behavior and has placed emphasis on personal agency, personal control, direct action, etc. which results in underestimation of behaviors related to social dimension. Thus, important aspects of coping may have been missed, especially in research on less-individualistic or collectivist societies.

Also, it must be noted that societies do not have a unitary culture or even a single cultural syndrome but rather have access to a multiplicity of overlapping and potentially conflicting cultural syndromes that are differentially salient to a person, depending on where one is in a society's structure, and what is relevant at the moment. Such heterogeneity allows to study cultural determinants of coping within a particular country with appropriate instruments.

* Research team: Norway – Greta Gabor, Warsaw School of Humanities and Social Sciences; Poland – Renata Sikora, Chodkowska University; Belarus – Konstantin Karpinskiy, Yanka Kupala State University in Grodno; Russia – Tatiana Gushchina, Nikolai Nekrasov Kostroma State University

As Ben Kuo observed, currently very few stress-coping theories have incorporated the influences of cultural values, such as collectivism or individualism, into the understanding of stress and coping processes (Kuo, 2012). Perhaps the most promising at the moment is the cultural transactional theory of stress and coping proposed by Chun, Moos, and Cronkite (2006). This theory addresses the direct and indirect links between collectivism–individualism and stress-coping. The authors postulate that culture acts in the entire stress-coping process by way of collectivistic or individualistic values influences across five sequential panels, performing transactions between the environment and the person. The panels are as follows:

I – **The environmental system** which consists of relatively enduring aspects of the environment, such as the social climate and ongoing stressors and resources in different life domains (e.g., family, work, neighbourhood).

II – **The personal system** is composed of individual’s personal characteristics and resources such as cognitive abilities, personality traits, social competence, self-confidence.

III – **Transitory conditions** include new acute life events and changes that occur in an individual’s life; individuals appraise these conditions for their degree of threat and whether they are equipped with adequate personal and environmental resources to deal with a situation.

IV – **Cognitive appraisal and coping skills** can be characterized in terms of their focus (approach/avoidance) and method (cognitive/behavioral).

V – **Health and well-being** should be thought as a result of coping strategies employed.

Culture influences all panels and serves as an overall context for the model. In individualistic societies the social climate (Panel I) tends to value and protect individuals’ rights of autonomy and independence. In contrast, the social climate of collectivistic societies tends to promote social conformity and interdependence. Stressors might arise from the pressure to be autonomous in one culture, and from the pressure to be conformist in the other. Resources such as social support may be influenced by family networks arrangements, different in individualistic and collectivistic settings.

Cultural influence on the personal system (Panel II) has been well-documented. The differences in self-construals (either independent self or interdependent self) have implications on how individuals respond to stress. According to Markus and Kitayama (1991) individuals with more interdependent self may be more affected by environmental demands, tend to have the sense of external locus of control, may be more inclined to meet expectations of significant others, and are likely to exercise secondary control by trying to control or change their mind, emotions, thoughts, and behaviors. Individuals with more independent self tend to have the sense of internal locus of control and tend to exercise primary control by trying to change the external environments.

Cultural values shape the types of events and conditions (Panel III) that are typical or common in a society, and those that are regarded as stressful. In collectivistic societies doing something that will make one’s family ashamed of a person might be more stressful than not to be able to realize one’s important dreams. The reverse might be true in individualistic societies.

Cognitive appraisal (Panel IV) of a stressor, as Chun et al. (2006) suggest, is probably the most subjective part of the coping process. Individuals oriented towards individualism are more likely to appraise stressors as a challenge than as threat, whereas those oriented toward collectivism are more likely to appraise stressors as threat than as a challenge. Therefore coping strategies that confront and modify external stressors are expected to be more common in individualistic societies, whereas coping strategies that avoid external stressors and modify internal psychological states are expected to be more common in collectivistic cultures. It is commonly believed that collectivists compared to individualists would use more collective coping strategies because of their interconnectedness with the in-group. However there are some ambiguous findings concerning support seeking, that is, a form of collective strategy, by collectivists. Their desire to protect group harmony might prevent them from becoming a burden for close others. The issue of social support and other forms of a collective coping strategy should be examined more deeply.

Health and well-being (Panel V) are assessed typically through cultural lenses. Culture can shape how individuals experience and manifest their distress and well-being, for example, somatic disorders as a sign of distress are more common in collectivistic societies.

The cultural transactional theory of stress developed by Chun, Moos, and Cronkite (2006) provides a theoretical framework for the study presented in this paper. We focus on a collective coping strategy, as a topic not fully understood yet and often limited to social support, whereas there is a wide array of behaviors rooted in group resources and shaped by group constraints. The aim of the study is to explore cultural context of the collective coping strategy, defined as a set of behaviors motivated by collectivistic orientation (Kuo, 2012). They include:

- (a) coping strategies grounded in the values of forbearance, fatalism, familism, and honoring authority figures;
- (b) interpersonally based coping methods through reliance upon in-group interdependence, such as seeking family support and social support from co-ethnic members;
- (c) culturally shaped emotional and cognitive coping strategies, such as acceptance, reframing, detachment, avoidance, and focusing on the positive;
- (d) coping behaviors stemming from beliefs and practices of culturally specific religion, spirituality, and rituals.

Interacting panels would be represented by the characteristics attributed to either individualistic or collectivistic cultural syndromes. Therefore the following factors will be included in the model:

- (a) Collectivistic or individualistic environment measured at meta-national level by ranking countries along individualism dimension, and measured on country level by assessment of values endorsed by individuals – in Panel I;
- (b) Self-Construals (Interdependent or Independent) and personal characteristics such as religiosity (more important in collectivistic cultures) and self-esteem (more important in individualistic cultures) – in Panel II;
- (c) Stressful events, depicted in short vignettes, and primary appraisal of stressfulness of these events – in Panel III,
- (d) Collective coping strategy – in Panel IV.

The first research question addresses the preference of collective coping among national samples. It was predicted that there would be difference in the degree of preference between rather collectivistic countries (higher preference) or more individualistic countries (lower preference). **The second question** concerns the role of collectivistic and individualistic factors in predicting of collective strategy in countries heterogeneous on collectivism–individualism dimensions. It has been expected that collectivistic factors would be stronger predictors of collective coping strategy than individualistic factors, but the **question (third)** remains: what configuration of the factors occurs in particular cultural settings.

Method

Sample

The overall sample consists of four national subsamples: from Norway, Poland, Belarus and Russia. The total number of respondents is 758 (males – 233, females – 525), as presented in the Table 1. Respondents are between 17 and 62 years old (M=25,6; SD=7,91). About 30% of the sample are students.

Table 1

The sample of the study
Tabela krzyżowa Sex * Country

		Country				Ogółem
		Norway	Poland	Belarus	Russia	
Sex	Males Liczebność	29	55	99	50	233
	% z Sex	12,4%	23,6%	42,5%	21,5%	100,0%
	Females Liczebność	65	200	172	88	525
	% z Sex	12,4%	38,1%	32,8%	16,8%	100,0%
Ogolem Liczebność		94	255	271	138	758
% z Sex		12,4%	33,6%	35,8%	18,2%	100,0%

Choice of countries

Countries have been selected according to individualism dimension scale by Hofstede and Hofstede (2005). The most individualistic out of 74 countries is Norway (16), followed by Poland (23), and Russia (37) as the least individualistic country. Although there is no data available for Belarus, the most probable position of this country is between Poland and Russia.

Instruments

Collective coping strategy is measured with the Cross-Cultural Coping Scale developed by Kuo, Roysircar, & Newby-Clark (2006). The CCCS assesses coping by presenting specific, stress evoking scenarios and asking respondents how they would cope in these situations. In this project two scenarios were used, the first depicts a stressful situation at the working place, the second – health problems. Collective coping is one out of three

subscales: Collective Coping, Avoidance Coping and Engagement. Despite different stress scenarios, the similar pattern of factor structure has emerged. Confirmation factor analysis confirms 3-factor solution in the Norwegian, Polish and Belarusian samples (42,66%, 41,75% and 44,13% of total variance accounted for, respectively), but not in the Russian sample. In the Russian sample factor analysis reveals 4 factors (49,35% of total variance accounted for): Avoidance and Engagement Coping as two forms of Collective coping: concentrating on friends and other people of the same cultural group (factor III, 11,51%), and coping focused on family members (factor IV – 11,42%) (Table 2).

Both forms of coping refer to seeking help such as emotional support (item 2) or help in general (items 9 & 10). However, turning to people outside one's family means getting rather practical help (items 1 & 3), whereas turning to family means getting guidance from parents or other members of family, following their values and moral standards (items 7, 8, 11, 12 – forbearance). Also, Collective Coping – Others – underscores the fact of relying on other people in stressful circumstances; item 6 – attracting others' attention, and item 4 – not being able to rely on oneself. Cultural adaptation of the CCCS has been accomplished by Kwiatkowska, Roszak, Sikora, Karpinskij, Guschina and Gober (in press).

Stress appraisal. Participants have been asked the following question: If the situation described above is to happen to you, how stressful it may be for you? The rating scale is of 6 point, from 1 (Not at all stressful) to 6 (Extremely stressful).

Table 2

Collective Coping Subscales in the Russian Sample

Collective Coping – Others	Collective Coping – Family
<ul style="list-style-type: none"> – I turn to friends who have a similar ethnic/cultural or language background as me to obtain information or resources in dealing with my problem.*) – I turn to friends who have a similar ethnic/cultural or language background as me to get their understanding and support. – I seek advice and help from someone else whom I consider to be wiser than me (e.g., teachers, parents, or elders). – <i>I rely on myself to take action (e.g., finding out solutions) to deal with the situation.* (reverse)*</i> – I engage in activities my parents would not approve to ease my anxiety or nervousness, such as smoking, drinking, and doing drugs.*) – I choose to resolve my problems in ways that would attract attention to me.*) 	<ul style="list-style-type: none"> – I take the course of action that seems most acceptable to my family. – I deal with the problem by doing what my parents may do or say with regard to the situation. – I talk with and get help from other members of my family (e.g. siblings, cousins, aunts, uncles, etc.). – I talk with and get help from one or both of my parents. – I take the course of action that seems most acceptable to my cultural values. – I just accept the fact that this happens and tell myself that I can't do much about it.*)

*) Items belonging to other subscales of original version CCCS.

Self-Construals were measured with Singelis' Self-Construals Scale (Singelis, 1994), which consists of 10 items and two subscales measuring of Independent Self and Interdependent Self, since the SCS is constructed to measure the degree to which one defines oneself in relation with others or independent from social contexts. However, factor analysis reveals three factors, with 52% of total variance accounted for: the first factor remains as the Interdependent Self (22,86%), and original Independent Self has been split into the Self-Sufficient Self (14,64%, meaning: I need nobody) and the Autonomous Self (14,29% – meaning: I am the individual). Self-Sufficient Self includes two items: *I value being in good health above everything else; Being able to take care of myself is a primary concern for me.* The Autonomous Self includes three items: *I prefer to be direct and forthright when dealing with others; I enjoy being unique and different from others in many respects; My personal identity, independent of others, is very important to me.*). Alpha coefficients in each national sample are: 0.56 – 0.74 for the Interdependent Self (5 items), and 0.36 – 0.52 for Independent Self (5 items).

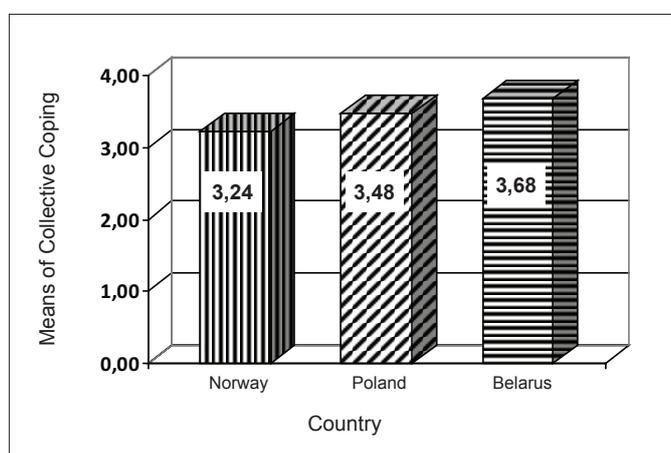
Collective and Individualistic Values. A short version of the Schwartz & Bilsky (1990) instrument, a well-known instrument used to assess values in different countries and cultures, has been chosen for this project. This version is developed by Darius Chan (1994) and consists of 13 values, which are assessed by participants by 5-point rating scale (Table 3). Alpha coefficients are relatively high in each national sample: 0.63 – 0.74 for Individualistic Values and 0.63 – 0.72 for Collectivistic Values.

Individualistic and Collectivistic Values

Individualistic Values	Collectivistic Values
<ul style="list-style-type: none"> – An exciting life (stimulating experiences) – Pleasure (enjoyment, amusement, or gratification of desires) – Creativity (uniqueness, imagination) – A varied life (filled with challenge, novelty, and change) – Being daring (seeking adventure, risk) – Freedom (freedom of action and thought) – Independence (self-reliance, choosing your own goals and interests) 	<ul style="list-style-type: none"> – Honor of your parents and elders (showing respect) – Social order (stability of society) – National security (protection of your own nation from enemies) – Self-discipline (self-restraint, resistance to temptation) – Politeness (courtesy, good manners) – Obedience (fulfilling duties, meeting obligations)

In order to assess **Self-Esteem** the following question (from European Social Survey, <http://ess.nsd.uib.no>) has been asked: *To what extent do you agree with the following statement: «I have high self-esteem»?* Respondents answer by the 5-point rating scale.

Religiosity is also measured with one question (also from ESS), indicating how religious respondents are on the 11 point rating scale. There is the following question: *Regardless of whether you have a religious denomination, please specify, how religious you are?*



$F(2;618)=10,61^{***}$

Figure 1. Means of Collective Coping Strategy in Norway, Poland and Belarus

individualistic values, Self-Construals, self-esteem, religiosity and stress appraisal (Table 4.). Results clearly show that the best predictors of collective coping are Interdependent Self, collectivistic values and religiosity, i.e. factors belonging to collectivistic cultural orientation, and stress appraisal.

Table 4

Results of regression analysis of collective coping (aggregated data from Norway, Poland and Belarus, N=621)

Predictors	B	Beta	T
Individualistic Values	0,04	0,03	n.s.
Collectivistic Values	0,14	0,09	2,06*
Interdependent Self	0,30	0,23	5,23***
Autonomous Self	0,08	0,06	n.s.
Self-Sufficient Self	0,03	0,03	n.s.
Religiosity	0,06	0,18	4,50***
Self-esteem	-0,02	-0,02	n.s.
Stress appraisal	0,08	0,09	2,46**
Model	Rsq.=0,16; F (8;608)=15,77***		

It might be said that people who have formed better articulated Interdependent Self, report higher religiosity, higher adherence to collective values, and appraise higher level of stress of the event, manifest higher tendency to use collective coping strategies regardless of one's cultural background. Individualistic orientation is irrelevant to collective coping.

However it would be interesting to disclose configuration of direct and indirect effects of particular variables on collective coping, employing structural equation modeling with AMOS. Results are shown in Figure 2. The tested model produces good fit to the data: Chi sq. (2, N=621) = 4,71; $p < 0.09$; CMIN/DF=0,992; RMSEA=0,047. It shows that Interdependent Self has direct and indirect – via religiosity – effects on collective coping. Also collectivistic values operate directly and indirectly through religiosity and have significant impact on collective coping. Thus religiosity, informed by collectivistic values and interdependent self seems to be a very important mediator in this model.

Collective coping In 3 countries: NO+PL+BY Aggregated data {N=621}

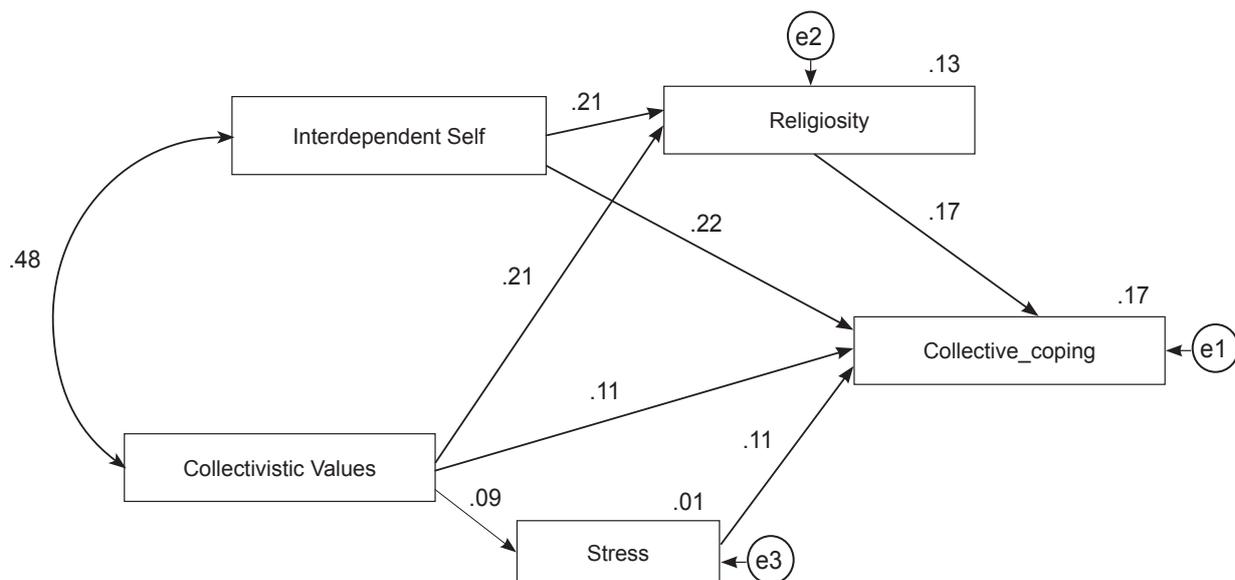


Figure 2. Structural Equation Model for aggregated data (Norway, Poland and Belarus, N=621)

In order to get insight into configuration of variables in the national samples, structural equation modeling (SEM) has been conducted also in subgroups. The set of predictors consists of collectivistic variables, as in the model for aggregated data, but also of individualistic variables. The overall model produces a good fit to the data: Chi sq. = 30,945; df = 21; $p = 0,075$; CMIN/DF = 1,474; CFI = 0,974; RMSEA = 0,028. Results are included in the Table 5. The only significant path coefficient in all three subgroups simultaneously is that of «Interdependent Self on Collective Coping».

The other variables turn out to be of different importance in a particular subgroup. For example, religiosity is a significant predictor of collective coping in Norwegian and Polish samples, but not in the Belarusian sample; stress appraisal is a better predictor in Belarusian and Polish samples, but not in the Norwegian sample. But, in the case of Belarusians religiosity influences collective coping through impact on stress appraisal. It might be concluded that in each national sample the strongest predictor of collective coping would be the collectivistic form of Self construal, but the constellation of other collectivistic variables work in different ways in each country. In modeling on aggregated data the path between cultural variables and stress appraisal is insignificant (Figure 2), but in national samples stress appraisal is influenced by religiosity (Belarus – strongly, Norway – moderately), by collectivistic values (Norway – moderately), and by Interdependent Self (Poland – strongly). It is worth noting that in – rather individualistic – countries such as Norway and Poland individualistic values form moderately significant path to collective coping.

Table 5

Structural Equation Modeling in the national subgroups: Norway, Poland and Belarus

Parametres	Norway	Poland	Belarus
<i>Coll Coping: R sq</i>	0,22	0,19	0,15
Coping ← Stress	0,10	0,17**	0 21***
Coping ← Religiosity	0,23*	0,13*	0,08
Coping ← Individualistic Values	0,19*	0,12*	0,05
Coping ← Interdependent Self	0,22*	0 27***	0 24***
Coping ← Independent Self-Sufficient	0,10	0,07	0,11t
<i>Stress: R sq</i>	0,07	0,07	0,04
Stress ← Religiosity	0,17 ^t	0,10	0,18**
Stress ← Collectivistic Values	0,19 ^t	0,04	-0,02
Stress ← Interdependent Self	-0,11	0,20**	0,07
<i>Religiosity: R sq</i>	0,11	0,09	0,05
Religiosity ← Interdependent Self	0,20 ^t	0,11t	0,05
Religiosity ← Collectivistic Values	0,19 ^t	0,23***	0,20**

Data analysis in the Russian sample has been performed separately. Relatively small size of the sample does not allow SEM, so regression analysis has been used (Table 6).

Table 6

Results of regression analysis of collective coping in the Russian sample (N=138)

Predictors	Collective Coping – Others (CCO)			Collective Coping – Family (CCF)		
	B	Beta	T	B	Beta	T (p)
Individualistic Values	0,23	0,15	1,78 [†]	0,01	0,01	n.s.
Collectivistic Values	0,03	0,02	n.s.	0,34	0,21	2,29*
Interdependent Self	0,13	0,10	n.s.	0,28	0,20	2,30*
Autonomous Self	-0,22	-0,20	-2,31*	-0,06	-0,06	n.s.
Self-Sufficient Self	-0,01	-0,01	n.s.	0,14	0,15	1,27 [†]
Religiosity	0,07	0,19	2,24*	0,03	0,07	n.s.
Self-esteem	0,01	0,01	n.s.	-0,06	-0,09	n.s.
Stress appraisal	0,23	0,29	3,63***	0,12	0,14	1,78 [†]
Model	Rsq.=17, F (8;129)=4,55 ***			Rsq.=0,18, F (8;129)=4,70 ***		

Results of regression analysis show different patterns of variables predicting collective coping focused on others (CCO) and collecting coping focused on family (CCS). In case of CCO, preference for this kind of coping depends on stress appraisal, religiosity and, inversely, on Autonomous Self. In case of CCF, preference for coping depends on adherence to collective values and Interdependent Self. These findings suggest that seeking support and help from family members is related to the essence (core) of collectivistic culture (values and the Self Construal), while seeking others' help from outside the family circle is related to level of stress in a given situation and a trait attached to the collectivistic culture (religiosity), but not necessarily being at the heart of this culture. In the constellation of predictors of CCO a constraint is included, namely Autonomous Self, which means the better articulated Autonomous Self, lower tendency to ask for other people's help.

Summary and discussion

The goal of the present study has been to examine cultural context of collective coping strategy. The results show responses to three research questions: national preferences for collective coping, predictors of collective coping in general and predictors in national groups.

First of all, it is important to point out that the concept of collective coping in this research is broadening typical understanding of collective coping as social support, by including behaviors such as: following the norms and values of cultural group, taking others into account. What is more, findings based on the Russian data show quite a complex structure of this way of coping, in terms of whom one might turn to (family or other people), what kind of help ask (guidance or practical help) in different circumstances (low or high stress). It may suggest that for Russians family is the most referent group. Peer groups or other members of the community may be helpful, when practical help is needed, and stress is high.

The findings have supported the hypothesis that preferences for collective coping are higher in relatively collectivistic than in relatively individualistic countries. Indeed, there exists a positive relationship between cultural collectivism, measured as a country position in the dimension «individualism-collectivism», and the tendency to collective coping. It occurs that Belarusians are more likely to choose this way of coping with stress as compared to Poles and Norwegians, who are less likely to cope collectively.

The study makes possible to identify cultural factors related to collective coping strategies. It comes out that collective coping can be predicted by the collectivistic culture attributes, such as Interdependent Self and collectivistic values, supported by religiosity, whereas the attributes of individualistic culture are of no importance to collective coping. This phenomenon occurs regardless of culture ascribed to a given country, that is, of its location in collectivism-individualism dimension.

The present research has shed a new light on some peculiarities with regard to specific patterns of predictors within a cultural group. In different cultural contexts an interesting interplay of collectivistic and individualistic attributes can be observed. These observations suggest that a way of coping can be influenced by most prominent cultural values in a given country (i.e. individualistic), in addition to other factors relevant to the coping (i.e. collectivistic). It might be said that it is not easy to escape from the cultural mainstream.

The results provide initial evidence for validity of the cultural transactional theory of stress and coping proposed by Chun, Moos, and Cronkite (2006). The process of coping with stress is influenced by cultural factors, as demonstrated in this study. However in future research it may be interesting to expand the present findings and explore more deeply complex relationships between culture and coping with stress.

References

- Chan, D. K.-S. (1994). COLINDEX: A refinement of three collectivism measures. In U. Kim, H. C. Trandis, C. Kagitcibasi, S.-C. Choi & G. Yoon (Eds.), *Individualism and collectivism. Theory, method, and applications* (200-210). Thousand Oakes: Sage.
- Chun, C.-A., Moos, R. H. i Cronkite, R. C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. In T. Wong & L. C. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (29-48). New York: Springer Science + Business Media Inc.
- Kuo, B. C. (2011). Culture's consequences on coping, theories, evidences, and dimensionalities. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42, 1084-1100.
- Kuo, B. C. (2012). Collectivism and coping: Current theories, evidence, and measurements of collective coping. *International Journal of Psychology*, 1-15.
- Kuo, B. C., Roysircar, G. & Newby-Clark, I. R. (2006). Development of the Cross-Cultural Coping Scale: Collective, avoiding and engagement coping. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39, 161-181.
- Kwiatkowska, A., Roszak, J., Sikora, R., Kuo, B., Karpinski, K., Gushchina, T., & Gober. (in press). Kulturowa adaptacja CCCS. *Psychologia Społeczna*.
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 878-891.
- Singelis, T. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591.
- Wong, P. T. & Wong, L. C. (Eds.). (2006). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. New York: Springer.

КУЛЬТУРА, СТРЕСС И КОЛЛЕКТИВНЫЙ КОПИНГ: КРОСС-НАЦИОНАЛЬНОЕ СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Квятковска Анна

Статья представляет итоги международного проекта по изучению культурного контекста стресса и совладания. Показана специфика коллективного копинга, его особенности в индивидуалистических и коллективистических культурах. Показано, что в каждой национальной выборке (Норвегия, Польша, Белоруссия, Россия) предикторами коллективного совладания являются такие факторы коллективизма как зависимое Я, принятие коллективных ценностей, религиозность, а также оценка уровня стресса. Конфигурация факторов различна в каждой культуре, что служит первичным подтверждением культурно обусловленной транзактной теории стресса и копинга, предложенной Chip, Moos, и Cronkite (2006).

КУЛЬТУРНАЯ СПЕЦИФИКА СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У РОССИЯН В КОНТЕКСТЕ КОЛЛЕКТИВИЗМА / ИНДИВИДУАЛИЗМА

Т.Л. Крюкова

Исследование имеет финансовую поддержку РГНФ, проект № 12-06-00535а
Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова
E-mail: tat.krukova44@gmail.com

Целью работы является проверка модели социокультурной контекстуализации совладающего поведения: ценностей, норм, параметров образа жизни в условиях коллективистической и индивидуалистической культур. Получены эмпирические данные в России как традиционно коллективистической культуре, показавшие психологические трудности россиян в переходе от ценностей и способов поведения, присущих коллективистической культуре к культуре индивидуалистической. Подтверждена гипотеза о том, что коллективизм и индивидуализм как культурные синдромы являются факторами и предикторами выбора способов совладания со стрессом.

Перед нами стоит задача выявления степени влияния и ограничений влияния культуры, поддержки ценностей социокультурного контекста при переживании стресса и выборе копинг-стратегий; особенностей влияния событий частной жизни и жизни общества, перемен в образе жизни субъекта на уровень конструктивности/деструктивности восприятия стресса и совладающего с ним поведения.

Методология социокультурной контекстуализации означает соотнесение получаемых результатов с временными, пространственными и событийными переменными, присущими реальной жизни испытуемых (Крюкова Т.Л., 2010; Крюкова, Гущина, 2012). Социокультурная контекстуализация изучения стрессоустойчивости человека и совладающего поведения включает использование сопоставительного анализа индивидуалистических и коллективистических культур. Исходя из этого, мы постулируем, что способы поведения людей в ситуации стресса культурно-обусловлены, но при этом специфичны, проблема совладания со стрессом изучается нами в контексте индивидуализма и коллективизма как культурных синдромов. Актуальность исследования определяется исходным утверждением о том, что Россия, будучи на протяжении длительного времени коллективистической страной, в условиях глобальных изменений в мире становится на промежуточный этап перехода от коллективизма к индивидуализму. Было сделано предположение о том, что происходят существенные изменения в оценке стрессогенности событий и выборе россиянами копинг-стратегий в зависимости от когортной принадлежности и от возраста. Появление и доминирование новых и отмирание уже привычных копинг-стратегий актуально в сфере стресс-копинг исследований (см. данный сборник: Kwiatkowska, A., 2013).

Безусловно, дискуссионным является вопрос о возможном интегрировании ценностей коллективизма и индивидуализма в едином культурном пространстве: именно так его рассматривает Д. Майерс, обозначая *коммунитаризмом* (Майерс Д., 2007. С. 255).

Разработка системы соотносимых эмпирических референтов социокультурного контекста для конкретного исследования совладания привела к выбору коллективизма/индивидуализма как культурных синдромов, реализующих социальное поведение. *Коллективизм* – это культурный синдром, при котором индивид обращает основное внимание на интересы группы и учитывает их в первую очередь при

принятии решений. Это поведение людей, базирующееся на отчетливых и при этом жестко принципиальных представлениях, установках, стереотипах, убеждениях, с одной стороны, о приоритетной значимости лично для каждого из них общественных или групповых (если это сообщество просоциальной направленности) интересов, а с другой – о необходимости учета индивидуальных позиций, мотивов и потребностей членов сообщества. Кроме того, коллективизм может быть определена как вера в соответствие собственных результатов с результатами других, и чувство сопричастности и вклад в жизнь других людей и много другое (Триандис Г., 2007). Индивидуалисты показывают меньшую заинтересованность в выше названных характеристиках, чем коллективисты. *Индивидуализм* – культурный синдром, при котором индивид обращает основное внимание на личные интересы и учитывает их, в первую очередь, при принятии решений; реже проявляет заботу и стремление делиться с другими.

В настоящее время коллективизм и индивидуализм уже не рассматриваются, как у Г. Хофстеде, в качестве взаимоисключающих полюсов теоретического континуума. Два культурных синдрома могут сосуществовать и в зависимости от ситуации более или менее ярко проявляться в каждой культуре, у каждого человека. В эмпирических исследованиях у одних и тех же людей по отношению к разным группам и в зависимости от целей взаимодействия были обнаружены обе ориентации. Во-первых, поведение представителей коллективистических культур во многом зависит от того, кто те «другие», с которыми они взаимодействуют. Коллективисты обнаруживают описанные выше качества, главным образом, при контактах с членами своей группы, с членами других групп их поведение похоже на поведение индивидуалистов. В частности, стремление помогать другим или избегать конфликта есть отражение преданности группе и желания сохранить групповую гармонию. Среди чужих эти нормы не действуют (Триандис Г., 2007).

По нашему мнению, коллективизм и индивидуализм как культурные синдромы являются факторами и даже предикторами выбора способов совладания. Эта гипотеза проверялась нами в эмпирическом исследовании И.Н. Мелехоновой под нашим руководством (Мелехонова И.Н., 2013). Мы также предположили, что высокий уровень коллективизма предполагает большее обращение к стратегиям, связанным с социальной поддержкой в трудных ситуациях; высокий уровень индивидуализма предполагает большую ориентацию на собственные силы в трудных ситуациях (самоподдержка); у представителей разных поколений россиян явно выраженный коллективизм и индивидуализм являются предикторами выбора определенных копинг-стратегий.

Испытуемыми были 114 человек в возрасте от 20 до 59 лет (средний возраст 29 лет, Std. Dev.= 9,8). Среди методик: Опросник «Горизонтальные и вертикальные измерения индивидуализма и коллективизма» авторов Т. М. Singelis, Н. С. Triandis, D. P.S. Bhawuk, и М. J. Gelfand – *Horizontal and Vertical Dimensions of Individualism and Collectivism*, 1995; Опросник «Показатели индивидуализма – коллективизма» (ПИК), Л. Г. Почебут, 1997; Шкала независимой – взаимозависимой самоинтерпретации Т. Сингелиса, 1991; Опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлера и Дж. Паркера, 1991, в адаптации Т.Л. Крюковой, 2001.

Приведем некоторые конкретные результаты. Полученные данные показали очевидность преобладания коллективизма среди респондентов. Несомненно, что ценностью для респондентов продолжает оставаться группа и гармония в ней, которая выражается в хороших отношениях между членами группы – оказании взаимопомощи, стремлении к общей цели, поддержке. Была обнаружена обратная отрицательная связь между следующими переменными: возраст и уровень индивидуализма ($r = -0,38$ при $p < 0,0001$). Получены значимые различия между двумя группами испытуемых в преобладании коллективизма/индивидуализма (респонденты в возрасте до 28 лет и респонденты в возрасте от 38 лет – $n_1=50$, $n_2=28$). В первой группе индивидуализм имеет большие значения, чем во второй ($p < 0,0002$).

Очевидно, что возраст людей (рассматриваемый нами как отнесенность к определенной когорте и поколению) в переходном пост-социалистическом обществе связан с показателями индивидуализма: чем старше человек, тем менее выражены у него индивидуалистические черты вследствие его социализации и принадлежности к коллективистической культуре. Также молодые люди, живущие в стране переходной от коллективизма к индивидуализму культуры, имеют более высокий уровень выраженности индивидуалистических черт. Индивидуализм предполагает, что ценностями выступают независимость и личная уникальность: индивидуалисты ценят личную свободу, самодостаточность, контроль над своей собственной жизнью, им важно признание их уникальных качеств, которые отличают их от других. У нас получилось, что более высокие оценки люди более молодого возраста давали следующим утверждениям: «я – уникальная личность», «мне нравится во многом отличаться от других людей», «следует жить своей жизнью – независимо от других». Эти данные подтверждают идеи Д. Майерса о том, что культуры Америки и Европы постулируют индивидуализм: ты сам несешь ответственность за себя; прислушайся к голосу собственной совести и следуй ему; не изменяй себе самому; пойми, в чем состоит твоя уникальность и т.д. (Майерс Д., 2007).

Получилось, что люди с высоким уровнем коллективизма имеют высокие значения зависимого Я (взаимозависимую самоинтерпретацию), то есть склонны объяснять свои внутренние особенности, причины поведения через общественные роли, функции и статусы (по методике Сингелиса). Принадлежность к группе является неотъемлемой частью их образа «Я»: это закономерно, так как у коллективистов в системе ценностей преобладают такие как подчинение, долг, внутригрупповая гармония, персонализированные отношения. Люди с высоким уровнем взаимозависимой самоинтерпретации утверждали, что для них «Важно уважать решения, принятые в их семье»; «Отношения с людьми важнее собственных достижений»; «Личное счастье зависит от счастья близких» и т.д. Можно предположить, что зависимость от поддержки социального окружения является для людей с выраженным коллективизмом определенным ресурсом в трудных ситуациях. Последние исследования также подтверждают, что предиктором счастья у россиян является зависимое «Я» (Kwiatkowska A., Roszak J., 2012).

Предположив, что коллективизм и индивидуализм являются факторами/предикторами выбора определенных копинг-стратегий, мы получили следующие данные: значимые результаты предсказания величины одной переменной по выраженности другой (предикторы) обнаружались между уровнем коллективизма и копинг-стратегиями, входящими в субстиль *социальное отвлечение* ($R^2=0,07$; $Beta=0,27$ при $p<0,042$). Известно, что данный субстиль совладания включает поиск и использование социальной поддержки. Получается, что коллективистические черты являются условием выбора стратегий, связанных с поиском и использованием поддержки других: «Звоню другу»; «Иду в гости к другу»; «Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю». При горизонтальном коллективизме успех приписывается помощи, получаемой от других людей, поэтому коллективисты в трудных жизненных ситуациях обращаются за помощью к социальному окружению. Кроме того, коллективисты склонны успехи и удачи приписывать помощи других людей.

Другим немаловажным результатом стало то, что индивидуализм является предиктором выбора копинг-стиля *избегания* ($R^2=0,18$; $Beta=0,37$; $p<0,004$), и стратегий *отвлечения* ($R^2=0,15$; $Beta=0,40$; $p<0,002$). Вероятно, люди с высоким уровнем индивидуализма склонны уходить от решения трудной ситуации, прибегая к таким поведенческим реакциям, как «Хожу по магазинам, ничего не покупая»; «Стараюсь больше спать»; «Балую себя любимой едой»; «Смотрю ТВ»; «Беру отпуск, отдаляясь от ситуации» и т.д. При этом одним из факторов выбора стратегий проблемно-ориентированного копинг-стиля выступает индивидуализм ($p<0,001$). Известно, что у индивидуалистов формы поведения с членами ин- и аут-групп не сильно отличаются друг от друга, поэтому в трудных ситуациях они не склонны прибегать к интенсивной социальной поддержке. Частная гипотеза о том, что высокий уровень индивидуализма предполагает большую ориентацию на собственные силы в трудных ситуациях (самоподдержка), явно не подтвердилась, лишь в виде тенденции.

На основании полученных данных о связи коллективизма/индивидуализма и выбора копинг-стратегий мы делаем вывод, что уровень выраженности данных культурных синдромов может предсказывать преобладание той или иной копинг-стратегии.

Хотя Россия в своей культурной и социальной жизни переживает очередной переломный момент, традиции, сложившиеся на долгом пути ее развития, продолжают оказывать влияние на менталитет и социальную жизнь россиян. Зависимость от группы, желание быть частью чего-то общего и принадлежность к обществу продолжают оставаться неотъемлемой частью сознания россиян, что проявляется и в способе совладания со стрессом. *Социальная поддержка* как копинг-стратегия наравне с *проблемно-ориентированным* копингом (или одновременно – выступая с ним в связке) позволяют человеку более успешно и продуктивно справляться с трудными жизненными ситуациями. Преобразуя обстоятельства, человек не только развивает свои адаптационные возможности и сохраняет свою индивидуальность, но и продолжает оставаться частью общества и продуктивно с ним взаимодействует, пытаясь преобразовывать актуальные жизненные ситуации, преодолевая трудности.

Основная гипотеза исследования о коллективизме и индивидуализме как факторах и предикторах выбора совладания со стрессом подтвердилась.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Совладающее поведение в разные периоды жизни: монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
2. Крюкова Т.Л., Гущина Т.В. О социокультурной контекстуализации в исследованиях стресса и совладания // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Кострома. 2012. Т. 18. № 3 (25). С. 194–198.
3. Майерс Д. Социальная психология СПб.: Питер. 2007.
4. Триандис Г.К. Культура и социальное поведение М.: Форум, 2007.

5. Kryukova, Tatiana L. Cross-cultural Context of Stress-Coping Research. Paper / Abstracts of the XXX International Congress of Psychology. Cape Town, South Africa, July 22–27, 2012. Published under the auspices of the International Union of Psychological Science (IUPsyS) / Ed. by Norman Duncan. P. 223.

6. Kwiatkowska, A. Culture, stress and collective coping. Cross-national comparative research / Материалы III–й Международной конференции «Психология стресса и совладающего поведения» в Костроме 26.09–28.09.2013 в г. Костроме. 1 раздел. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013.

CULTURALLY SPECIFIC STRESS-COPING IN COLLECTIVISTIC-INDIVIDUALISTIC CONTEXT AMONG A RUSSIAN SAMPLE

Kryukova, Tatiana L.

The paper has the goal to show confirming socio-cultural model of stress-coping research: including the influence of values, norms, life style in collectivistic and individualistic cultures. Empirical data reveal that Russians outlive hard times connected with transformation from collectivistic values and behavior patterns towards individualistic ones. The hypothesis presupposing that collectivism and individualism as cultural syndromes may predict choosing definite ways of coping has been confirmed.

ВЛИЯНИЕ ЭТНОКУЛЬТУРНЫХ ФАКТОРОВ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

А. И. Кучинов, Л. М. Кудяева

*Россия, г. Москва, Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова
E-mail: alex@somvi.ru*

В меж- и транскультурном эпидемиологическом анализе психической заболеваемости в двух этнических группах (таджикской и армянской) получены результаты, позволяющие судить о влиянии этноспецифических факторов на возникновение и развитие различных форм психопатологических расстройств.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения, что социокультурные факторы в значительной степени определяют как характер адаптивных реакций, так и психическое здоровье в целом. Отсюда следует, что от знания национальной и культурной специфики зависят адекватность профилактики и диагностики психических расстройств, выбор наиболее оптимальных методов психологической помощи и психотерапии. Кроме того транскультурные исследования дают ценный материал для суждения о значимости и соотношении этнологических и патогенетических факторов, оказывающих влияние на возникновение и развитие психопатологических расстройств, их формообразование, патопластику, а также о соотношении социальных и биологических детерминант этих нарушений.

Цель настоящей работы состояла в выявлении этнокультурных особенностей у представителей двух этнических общностей – таджикской и армянской, и сопоставлении этих отличий со структурой психической заболеваемости. Этнокультурные особенности в данной работе оценивались как патогенетически значимые факторы, влияющие на патоморфоз психопатологических расстройств невротического уровня.

Для реализации данной цели автором были разработаны «Анкеты национально-психологических особенностей», ориентированные на метод экспертного анализа, т.е. они должны быть заполнены лицами (экспертами), в той или иной степени профессионально соприкасающимися с вопросами национальной культуры (психологами, социологами, лингвистами, врачами и т. п.) и при этом являющимися представителями коренного населения.

Анкеты представляют собой перечень вопросов (утверждений), касающихся специфических сторон национальной культуры, таких, как взаимоотношения и ролевые функции в семье, особенности воспитания, социализации и инициации, социальные ценности и социальные нормы, половой диморфизм, возрастная иерархизация, традиционные формы реагирования в неблагоприятных жизненных ситуациях, особенности отношения к здоровью и к методам лечения и т. п. Анкета содержит 70 утверждений, объединенных в 20 вопросов, которые отнесены к пяти разделам: «Отношения родители-дети», «Отношения между супругами», «Социально-психологические факторы (ценностные ориентиры)»,

«Поведение в неблагоприятных жизненных ситуациях», «Отношение к здоровью». Степень характерности приведенных в анкете утверждений для представителей данных культур оценивалась по 6-балльной системе (от «0» до «5»). Учитывая тот факт, что многие стороны национальной культуры зависят от пола и от условий проживания (город или село), ряд вопросов дифференцирован по этим критериям. Обработка данных, полученных по результатам анкет «национально-психологических особенностей» позволила выявить достоверные и значительные отличия по многим социально-психологическим аспектам между представителями изучаемых общностей.

Так, система воспитания детей в таджикской культуре основывается на негативном подкреплении (запреты, табу, наказания и т. п.), в то время как в армянской культуре она построена на поощрении за хорошие поступки и игнорировании плохих. В армянской культуре процесс социализации менее регламентирован требованиями старшего поколения, однако, относительная свобода порождает проблему выбора, и, являясь «конкурентной» стратегией, делает этот путь социализации более стрессогенным по сравнению с «выжидательной» стратегией таджиков, где достижение социального статуса происходит в значительной степени благодаря покровительству родителей, родных, старейшин. Независимость, самостоятельность, стремление к лидерству, к преуспеванию, конкуренции характерны для армянской культуры, в то время как в таджикской культуре независимость и самостоятельность являются неодобряемыми качествами, особенно в молодых возрастных группах и совершенно недопустимы у женщин в любом возрасте. У армян выражена ориентация детей на получение более высокого уровня образования (медицина, наука, сфера образования, литература, искусство), в то время как у таджиков родители склонны ориентировать своих детей на такие области, в которых достижение материального благополучия и социального статуса происходит более прямым путем (торговля, мелкий бизнес и пр.). Также в процессе воспитания детей у таджиков в большей степени выражена половая дифференциация, чем у армян. Доминирующее положение мужа в семье у таджиков выражено в значительно большей степени, в отличие от армян, где соблюдается относительный паритет в межполовом распределении ролей.

Значительные отличия обнаружены и в социотипичных реакциях при неблагоприятных жизненных ситуациях. Так, в ситуациях горя (например, смерть близкого человека) для таджиков более типичны ажитированные, демонстративно-экспрессивные (громкие рыдания, выразительные экспрессивные действия и т. д.) и самоповреждающие формы поведения (причинение себе боли, вырывание волос на голове, разрывание одежды и т. п.), в то время как для армян характерны интрапунитивные формы психического реагирования («уход в себя», «молчаливое переживание»). В ситуации болезни армяне склонны искать причину в себе (неправильный образ жизни, отсутствие установки на здоровье), в то время как для таджиков в этом случае более характерен внешний локус контроля (поиск причины в наказании свыше, в мистике и пр.).

Различны и поведенческие формы преодоления неблагоприятных ситуаций (в том числе и болезней). Таджики настроены на пассивно-выжидательную тактику (отказ от противодействия, «подчинение судьбе», ожидание помощи со стороны других, надежда на чудо, на то, что ситуация сама собой разрешится). Армяне делают ставку на активное противодействие, на собственные силы и возможности.

Выдвинутая в исследовании гипотеза нашла свое подтверждение в межкультурных сопоставлениях результатов этнопсихологической диагностики и эпидемиологических психиатрических данных (анализ структуры психической заболеваемости).

Преобладание у армян невротических расстройств обнаруживает корреляцию с более высокой степенью ответственности в достижении социального статуса, наличие соперничества (конкуренции), с внутренним локусом контроля.

Преобладание истерических расстройств у таджиков определяется формированием демонстративно-экспрессивных форм поведения и реагирования и более широкой представленностью в картине мира архаичного опыта, ограничивающего возможность человека в рациональном противодействии встречающимся трудностям (недостатки рационального противодействия компенсируются символическими акциями).

Преобладание ипохондрических расстройств у таджиков обусловлено ограничениями в эмоциональных проявлениях и в значительных ограничениях (регламентации) в ситуациях личностного выбора (фрустрирующие ситуации активируют механизм аутоагрессии).

Преобладание обсессивных расстройств в таджикском этносе связано с большей традиционной ритуализацией поведения и сохранившимися в населении архаичными (мистическими) взглядами, которые формируют сознание мировоззрение, основанное на знаковой организации вещной среды.

Преобладание неврастенических расстройств у армян обнаруживает корреляцию с поощряемым в армянской культуре духом соперничества, гиперсоциализующим воспитанием, стремлением к

лидерству, что способствует формированию уже на ранних этапах социализации неврастенического конфликта. Преобладание депрессивных расстройств в армянской выборке по сравнению с таджикской можно объяснить, во-первых, склонностью армян к интрапунитивным формам переживания, а во-вторых, более выраженной у армян тенденцией к самоанализу и к самообвинению.

Полученные в работе данные подтверждают влияние этнокультурных факторов и традиционно сформированных социотипичных форм реагирования в ситуациях стресса на формообразование, патофизику и патоморфоз психопатологических расстройств, что отражается в структуре психической заболеваемости.

THE INFLUENCE OF THE ETHNO-CULTURAL FACTORS ON MENTAL HEALTH

Kuchinov, A.I.; Kudaeva, L.M.

In the paper some results of cross- and transcultural epidemiological analysis of mental disorders risk in two ethnical samples (Tajik and Armenian) are given. Ethnically and culturally specific factors allow to judge about the risk of appearance and development of different mental disorders.

ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ОСМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА С РАЗНЫМИ МИГРАЦИОННЫМИ УСТАНОВКАМИ

С. А. Кузнецова, М. Н. Климов

Россия, г. Магадан, Северо-Восточный государственный университет

E-mail: snejana.mgdn@mail.ru

Целью исследования является изучение миграционных установок у студентов магаданского вуза, а также копинг-стратегий и осмысленности жизни и у студентов с разными миграционными установками. Выявлены более конструктивные, социально-ориентированные стратегии у студентов, не имеющих миграционных установок, по сравнению со студентами, желающими переехать, но продолжающими жить и учиться в Магадане. Результаты показывают необходимость рассматривать миграционные установки как социально-психологический феномен.

Изучение миграционных процессов, происходящих на Северо-востоке России, актуально в связи со значительным оттоком населения за последние два десятилетия за пределы этой территории. Оценка распространенности миграционных установок молодежи может дать прогноз кадрового обеспечения территории, а изучение психологических закономерностей, лежащих в их основе, может учитываться при разработке молодежной политики и стратегии развития Северо-Восточный государственный университета (СВГУ) – ведущего вуза Магаданской области. Одной из проблем, связанных с изучением психологических закономерностей миграционных установок, является проблема их места в системе совладающего поведения личности в условиях стресса.

Целью проведенного исследования является изучение миграционных намерений и установок у студентов СВГУ, а также осмысленности жизни и копинг-стратегий у студентов с разными миграционными установками. В исследовании приняли участие 146 студентов (51 мужчина и 95 женщин, первокурсников – 59 человек, пятикурсников – 87 человек). В исследовании были использованы методы: 1) анкета, включающая прямые вопросы о миграционных намерениях, 2) опросник COPE Ч. Карвера, М. Шайера, Дж. К. Вайнтрауба, адаптированный Гордеевой Т.О. с соавт. (Гордеева Т.О. и др., 2010) для определения преобладающих копинг-стратегий; 3) тест смысловых ориентаций (Леонтьев Д.А., 1992); 4) шкала миграционных установок (Кузнецова С.А., 2013, в печати). Последняя методика, предназначенная для определения уровня выраженности и структуры миграционных установок жителей Магадана, находится в стадии разработки. Она состоит из 36 альтернативных утверждения в пользу как Магадана, так и другого мест жительства с 7 балльной рейтинговой шкалой. Утверждения направлены на когнитивный, аффективный, интенциональный и поведенческий компоненты миграционной установки. Шкала включает три типа утверждений: 1) характеризующие миграционные установки самого респондента; 2) характеризующие установки близких, с точки зрения респондента; 3) отношение близких людей к миграционным намерениям субъекта. Коэффициент надежности шкалы альфа Кронбаха

(α) равен 0,959, при удалении трех переменных, которые характеризуют патриотические чувства респондента и его близких, значение коэффициента Кронбаха повышается до 0,961. Факторная структура шкалы показывает высокую значимость ближайшего окружения в формировании миграционных установок, особенно у не желающих переезжать.

Результаты. Анализ ответов студентов на прямой вопрос анкеты о миграционных намерениях дал следующее распределение.

Таблица 1

Миграционные намерения респондентов

Намерение	1 курс, %	5 курс, %
Хотят переехать из Магадана	66	48
Не хотят переезжать из Магадана	14	30
Не знают	20	22

Сравнение ответов студентов 1 и 5 курсов с помощью критерия ϕ^* - угловое преобразование Фишера, показало, что первокурсники на прямой вопрос о миграционных намерениях, отвечают «да» значительно чаще (при $p \leq 0,05$), а отвечают «нет» значительно реже ($p \leq 0,01$), чем пятикурсники. Эти результаты позволяют предполагать, что у студентов, по мере обучения в вузе, распространенность миграционных намерений уменьшается, а приверженность к настоящему месту жительства растет. Это может являться аргументом в пользу сохранения вузов на территории с высоким миграционным оттоком населения для закрепления молодежи. Однако сравнение результатов первокурсников и пятикурсников по разработанной нами шкале миграционных установок (при помощи критерия U- Манна-Уитни), значимых различий не показало. Видимо, на общий суммарный балл по шкале большое влияние оказывают социальные факторы (в частности, мнение близких по поводу миграционных намерений студента, собственные установки близких). Полученные данные позволяют нам в дальнейшем провести более подробный анализ.

Для проверки гипотез о различиях в осмысленности жизни и копинг-стратегий у студентов с разными миграционными намерениями были выделены две группы студентов, ответивших «да» и «нет» на вопрос анкеты о миграционных намерениях. В этих группах проведено сравнение показателей по шкалам методик СЖО и СОРЕ. Значимых различий по методике СЖО в группах студентов с разными миграционными намерениями выявлено не было. Выявлено, что показатели копинг-стратегий по методике СОРЕ у студентов с разными миграционными намерениями частично различаются. У студентов, не желающих переезжать, значительно выше показатели по стратегиям «Использование инструментальной социальной поддержки» (при $p \leq 0,05\%$), «Использование эмоциональной социальной поддержки» (при $p \leq 0,01\%$), а у студентов, желающих переехать, значительно выше показатели по стратегии «Использование успокоительных средств» (при $p \leq 0,01\%$).

Студенты, не желающие переезжать, видимо, сильно ориентированы на свое социальное окружение, которое может оказать поддержку в трудной ситуации. Тревожным представляется то, что желающие переехать из Магадана, но по разным причинам не переезжающие студенты, проявляют большую склонность к использованию такой неконструктивной копинг-стратегии как «Использование успокоительных».

В нашем исследовании также проведено сравнение осмысленности жизни и копинг-стратегий в двух контрастных группах студентов по выраженности показателя миграционных установок: у первой группы миграционные установки ниже средних показателей, у второй – выше средних показателей. Сравнение не показало различий в группах студентов с разными миграционными установками по показателям смысложизненных ориентаций, но выявлены различия по шкалам методики СОРЕ. Так, показатели по копинг-стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост» значительно выше у группы с студентами с низкими показателями по шкале миграционных установок (при $p \leq 0,05$). Показатели стратегии «Юмор», также значительно выше (при $p \leq 0,01$) у группы студентов с низкими миграционными намерениями. По остальным копинг-стратегиям различия не были выражены.

Таким образом, группы студентов с разным уровнем миграционных установок по уровню осмысленности жизни не различаются. Видимо, смысложизненные ориентации – устойчивое личностное образование, и наши результаты подтверждают положение В. Франкла о том, что смысл жизни всегда может быть найден. Студенты с более низким уровнем миграционных установок по разработанной шкале (преимущественно, не желающие переезжать), чаще прибегают к стратегиям «Позитивное переформулирование и личностный рост», а также использование юмора, то есть, к более конструктивным

стратегиям. Они не только с юмором подходят к разрешению проблемы, но в трудной ситуации еще до начала планирования активных действий прибегают к смысловой ориентировке, пытаясь понять, что для них та или иная трудная ситуация значит. Студенты, не имеющие миграционных намерений (по результатам анкеты), чаще прибегают к стратегиям «Использование эмоциональной социальной поддержки», и «Использование инструментальной социальной поддержки», которые, очевидно, им более доступны на их настоящем месте жительства. Студенты, имеющие миграционные намерения, но не переезжающие, находятся в ситуации фрустрации, и по результатам исследования, чаще прибегают к такой неконструктивной стратегии как «Использование успокоительных». Полученные данные, а именно, большая ориентация на социальную поддержку студентов, не имеющих миграционных намерений (по данным анкеты, методики COPE, факторной структуре шкалы миграционных установок), подтверждает высказанное нами ранее утверждение о том, что миграционные установки могут и должны рассматриваться в качестве социально-психологического феномена (Кузнецова С.А., 2012 (а, б)).

Литература

1. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Кострома, 2010, Т. 2. С. 195–197.
2. Кузнецова С.А. Возможности изучения миграционных намерений в социальной психологии / Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2012. №3. С. 60–65. (а)
3. Кузнецова С.А. Миграционные установки как специфический вид социальной установки // Вестник РУДН. Серия Психология и педагогика. 2012. №4. С. 61–65. (б)

COPING STRATEGIES AND LIFE MEANING IN UNIVERSITY STUDENTS WITH DIFFERENT MIGRATORY ATTITUDES

Kuznetsova, S. A.; Klimov, M. N.

The research results about coping and life meaning in Magadan university students with different migratory attitudes are shown. More constructive, socially-focused coping strategies have students without migratory attitudes, in comparison to students wishing to move, but still living and studying in Magadan. Results confirm the necessity to consider migratory attitudes as a social-psychological phenomenon.

К ПРОБЛЕМЕ СВЯЗИ ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛОЙ ЛИЧНОСТИ

Е. В. Лапкина

Исследование проведено при поддержке гранта РФФИ № 12-06-31042

Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского
E-mail: elena-lapkina@inbox.ru

В статье рассматриваются позиции и подходы к пониманию сходств и отличительных критериев защитного и совладающего поведения личности. Выделяются основные паттерны защитно-совладающего поведения, указывается их возрастная динамика.

В настоящее время вопрос о связи защитного и совладающего поведения, несмотря на наличие многочисленных исследований, посвященных этой теме, остается актуальным и неоднозначным.

Ряд авторов, в числе которых Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская, Е.А. Сергиенко, Л.Ю. Субботина, Е.Л. Доценко, М.В. Богданова склонны указывать на сходство защитных механизмов и совладания как средств защиты от тревоги в личностно значимых ситуациях. При этом психологическая защита позволяет устранить психотравму путем бессознательной переработки тревожной информации, что приводит к ее игнорированию, искажению, фальсификации, либо к снижению эмоциональной значимости. Копинг-поведение связано с осознанными и целенаправленными усилиями и действиями по преодолению возникающих трудностей. Е.Л. Доценко и М.В. Богданова выделяют следующие отличительные критерии психологической защиты и совладающего поведения:

1. Временная направленность: психологическая защита направлена на настоящее время, копинг – на будущую ситуацию.

2. Инструментальная направленность – копинг, в отличие от психологической защиты, учитывает также и интересы окружения.

3. Функционально-целевая значимость – механизмы совладания нацелены на изменение и преобразование отношений между окружением и личностью, а защита – только на регуляцию эмоциональных состояний.

4. Модальность регуляции – имеют ли место поиск информации (совладание) или избегание (защита) (Богданова М. В., Доценко Е. Л., 2010).

Явное наличие различий в процессах защиты и совладания личности, однако, не мешает относить их к системе защитных механизмов, которая, по мнению авторов, развивается последовательно от бессознательных защит к копинг-стратегиям. Копинг как бы вырастает из защит, и каждая ступень онтогенеза должна быть пройдена, прежде чем разовьется способность к совладанию.

Е.Р. Исаева указывает на то, что психологическая защита задает направление копингу, формирующемуся в более поздние сроки онтогенетического развития и закрепляющемуся в процессе накопления жизненного опыта. Диапазон используемых человеком в процессе жизни стратегий по разрешению ситуаций и преодолению требований среды зависит от сложившейся в раннем детстве структуры ведущих типов психологической защиты. Автор утверждает, что объединение защитных механизмов и копинг-механизмов в целостную систему психологической адаптации личности представляется вполне естественным и целесообразным, так как механизмы приспособления личности к стрессовым и другим жизненным ситуациям чрезвычайно многообразны – от активных гибких и конструктивных копинг-стратегий, до пассивных, ригидных и дезадаптивных механизмов психологической защиты. В рамках эмпирического исследования Е.Р. Исаева обнаруживает, что если в репертуаре совладающего поведения личности мало используются активные проблемно-решающие стратегии, то уровень напряженности психологических защит оказывается более выраженным. В результате дальнейшего анализа были выявлены устойчивые сочетания между определенным типом психологической защиты и копингом, что позволяет говорить о существовании конструкта «защитно-совладающий стиль личности» (Исаева Е.Р., 2009).

В рамках лонгитюдного исследования подростков И.И. Ветрова проверяет теоретический конструкт взаимосвязи контроля поведения, психологической защиты и совладания (Ветрова И.И., 2011). Контроль поведения как феномен саморегуляции, основан на ресурсах индивидуальности (когнитивных, эмоциональных волевых способностях) и их интегративности, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции (Сергиенко Е.А., 2010).

И.И. Ветрова указывает на неразрывность взаимосвязи психологических защит, совладания и контроля поведения. По мнению автора они представляют разные механизмы адаптивного поведения. Контроль поведения – индивидуальные возможности регуляции, психологические защиты – «скорая помощь» в ситуациях дезадаптации, совладающее поведение – высокоуровневые сознательные выборы способов индивидуальной регуляции. Между этими механизмами не существует пропасти, они, скорее, составляют континуум механизмов индивидуального приспособления, но принадлежащие разным уровням организации, которые развиваются и реализуются гетерогенно и гетерохронно. При этом контроль поведения, как наиболее стабильная структура, может быть ресурсной основой как для реализации стратегий совладания, так и психологических защит. Совладающее поведение является наиболее индивидуально-специфичной структурой. Психологическая защита наиболее независима от контроля поведения и совладания, как на уровне связей, так и на уровне возрастной динамики.

Проведенное нами исследование позволило сделать ряд выводов относительно связи защитного и совладающего поведения взрослых (Лапкина Е.В., 2012).

Психологическая защита функционирует у субъекта посредством спонтанной адаптации (под спонтанностью имеется в виду подсознательный поиск субъективно адекватных схем поведения в значимых ситуациях) и формируется на основе предшествующего опыта, усвоенных паттернов поведения. Естественная отнесенность психологической защиты к сфере бессознательного позволяет процессу защиты быть более симультанным и менее напряженным. Совладающее поведение, в свою очередь, более осознанно, формируется преимущественно под влиянием социума. Формирование эмоционально-ориентированного стиля совладания происходит под влиянием таких механизмов психологической защиты как регрессия, реактивное образование, проекция, замещение. Эти же механизмы затрудняют проблемно-ориентированное совладание, а его выработке способствует механизм интеллектуализации.

На основе выявления структурообразующих компонентов защитно-совладающего поведения, выявлены устойчивые шаблоны, характерные для разных периодов взрослости. В *юношеском возрасте*

позитивный образ «Я» выступает личностным ресурсом, на основе которого формируется совладание. Другим важным ресурсом выступает социальный ресурс, и проявляется он в необходимости наличия наставника, поддерживающего лица.

В первом периоде среднего возраста личность преимущественно фрагментарно прибегает к проблемно-ориентированному или эмоционально-ориентированному копингу. Незрелые формы поведения, связанные с регрессией, препятствуют выбору проблемно-ориентированного копинга, позволяют не думать о причине стресса, избегать сильного напряжения, поддерживать субъективный эмоциональный комфорт.

Во втором периоде среднего возраста проблемное разрешение стресса связано с «умственным» способом преодоления, проявляющимся в схематизации ситуации, пресечении переживаний. При этом проблема толкуется субъектом позитивно, как возможность личностного роста. В ситуациях, которые индивид в силу причин не желает разрешать, он, при помощи отвлечения предпринимает попытки расценить происходящее, некого не обвиняя, примирительным образом.

Защитно-совладающее поведение в разные периоды взрослости обладает субъективной динамикой, отраженной во взаимосвязи бессознательных и осознаваемых компонентов психики (защитных механизмов и копинг-стратегий), оно имеет разную динамику интеграции во «взрослом онтогенезе»: от юношеского возраста ко второму периоду среднего возраста становится более интегрированным, и менее дифференцированным.

Литература

1. Богданова М. В., Доценко Е. Л. Саморегуляция личности: от защит к созиданию. Тюмень, 2010.
2. Ветрова И. И. Развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2011.
3. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2009.
4. Лапкина Е.В. Защитная система личности в разные периоды взрослости: дис. ... канд. психол. наук // Ярославский гос. пед. ун-т. Ярославль, 2012.
5. Сергиенко Е.А. Контроль поведения и защитные механизмы / Психология совладающего поведения : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 1 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. С. 65–67.

TO THE PROBLEM OF THE CORRELATION BETWEEN ADULT PERSONALITY DEFENSIVE AND COPING BEHAVIOR

Lapkina, E.V.

In the paper the approaches towards similarities and differences, as well as distinctive criteria of defensive and coping behavior are considered. The author highlights the main patterns of defensive and coping behavior; underlines its age specific dynamics.

МЕТОДОЛОГИЯ КОМПЛЕКСНЫХ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ИЗУЧЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

В. А. Мазиллов

Работа выполнена при поддержке РФФИ, грант 12-06-00320

Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет

E-mail: v.mazilov@yspu.org

В статье обсуждается проблема повышения эффективности комплексных и междисциплинарных исследований индивидуальности. Выделены методологические основания, позволяющие повысить качество исследований такого рода. Предложен эскиз когнитивной методологии.

Последние годы в отечественной психологии ознаменовались значительным повышением интереса к исследованию копинга (или «совладающего поведения»), под которым большинство современных авторов понимают индивидуальный способ взаимодействия личности с трудной, кризисной, стрессовой ситуацией. Особенно значимые результаты в данном направлении были получены в исследованиях Р.М. Грановской, В.В. Знакова, И.М. Никольской, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко и др. (Совладающее..., 2008). Благодаря исследованиям авторов, работающих в этом направлении, складывается представление о существовании единой защитной системы личности, включающей в себя различные механизмы. Несомненно, важным представляется исследование динамики функционирования копинг-поведения в разные периоды жизни (Крюкова Т.Л., 2010). Вместе с тем (несмотря на достигнутые впечатляющие результаты) приходится констатировать, что при исследовании данной проблематики проявляются некоторые препятствия методологического плана, в определенной степени сдерживающие дальнейший прогресс.

Исследование индивидуальности, наряду с изучением субъекта, несомненно представляет собой одну из важнейших задач современной психологии. В изучении индивидуальности психология сталкивается с рядом проблем, которые происходят от недостаточной разработанности методологических проблем психологической науки. Отметим, что некоторые методологические проблемы наиболее отчетливо проявляются именно при исследовании индивидуальности. В последние годы появляются новые подходы к изучению индивидуальности. На наш взгляд, представляется интересной попытка рассмотрения внутреннего мира человека как основы индивидуальности (Шадриков В.Д., 2002). Перспективность такого подхода связана с тем, что позволяет «навести мосты» между психическими процессами, с одной стороны, и индивидуальностью и личностью, с другой. Не секрет, что при традиционном понимании предмета психологии они в значительной степени оказываются «разорванными», а от «приговаривания» слова психика особенного «сближения» обычно не происходит. Более того, сегодня совершенно ясно, что академическая психология, являясь «наследницей по прямой» картезианского дуализма, не может должным образом объяснить активности психики. Если это еще как-то удастся сделать в сфере познания, то в области психологии индивидуальности затруднения становятся практически непреодолимыми.

Исследование проблем индивидуальности предполагает во многих случаях проведение комплексных и междисциплинарных исследований. Известно, что в настоящее время организация комплексных психологических исследований сталкивается со значительными трудностями, вследствие чего комплексные исследования и разработки оказываются существенно менее эффективными, чем предполагалось. В работе обсуждается одна из важнейших фундаментальных проблем – исследование методологических оснований и разработка на этой методологической основе теории комплексных психологических исследований.

Подчеркнем фундаментальный характер данной проблемы, от ее решения зависит эффективность осуществления как комплексных исследований в рамках психологии (взаимодействие между отраслями психологической науки), так и организация междисциплинарных исследований (взаимодействие психологии с другими науками). Хотя данной проблематике уделяется значительное внимание исследователей, проблема на настоящий момент не решена. Причина этого состоит в том, что исследователи (как отечественные, так и зарубежные) в основном стремятся разработать правила, принципы и стратегии организации такого рода исследований. Эффективность комплексного исследования в психологии в значительной мере обусловлена степенью концептуального совпадения понимания и трактовки предмета психологии в научно-исследовательских подходах в тех предметных областях, которые будут взаимодействовать (соотноситься) в данном комплексном исследовании. Заметим, что это фактически не учитывается в существующих в настоящее время концепциях комплексных исследований в психологии. Следовательно, методологические основания (и основанная на них теория) должны раскрывать способ трактовки предмета, представленный в научных подходах, реализующихся в комплексном исследовании. Новизна настоящего подхода состоит в том, что в нем реализуется разработка методологии и теории проведения комплексных психологических исследований, исходя из понимания *предмета психологической науки*. Это первое методологическое основание.

В решении проблемы предмета можно выделить два аспекта, а точнее, два этапа ее решения. Первый этап – формальное описание предмета (какие функции он должен выполнять, каким критериям соответствовать). Эта работа в значительной степени уже проделана в предыдущих исследованиях автора (Мазиллов В.А., 2006). Второй этап – содержательное наполнение концепта «предмет психологии». Представляется, что наиболее удачным является термин «внутренний мир человека» (Шадриков В.Д., 2002). Именно он позволяет, на наш взгляд, осуществить содержательное наполнение, вставив всю психическую реальность в полном объеме. Это явится важным этапом на пути становления психологии фундаментальной наукой и, с другой стороны, необходимым условием для осуществления эффективных комплексных исследований.

Вторым методологическим основанием для реализации междисциплинарного подхода является идея *соизмеримости* психологических концепций. Многие психологи разделяют мнение, что психологические концепции несоизмеримы. При этом обычно ссылаются на работу Томаса Куна «Структура научных революций», в которой он, как многие полагают, обосновал этот тезис (Кун, Т., 2003).

Ниже мы приведем несколько обширных цитат из классической работы Т.Куна (курсив в этих цитатах везде мой – В.М.). «Мы уже рассмотрели несколько различных причин, в силу которых защитникам конкурирующих парадигм не удается осуществить полный контакт с противоборствующей точкой зрения. Вместе взятые эти причины следовало бы описать как несоизмеримость *предреволюционных* и *послереволюционных* нормальных научных традиций, и нам следует здесь только кратко резюмировать уже сказанное. Прежде всего, защитники *конкурирующих* парадигм часто не соглашаются с перечнем проблем, которые должны быть разрешены с помощью каждого кандидата в парадигмы. Их стандарты или определения науки не одинаковы» (Кун, Т., 2003, с. 221). Томас Кун продолжает: «Однако речь идет о чем-то большем, нежели несоизмеримость стандартов. Поскольку новые парадигмы рождаются из старых, они обычно вбирают в себя большую часть словаря и приемов, как концептуальных, так и экспериментальных, которыми, которыми традиционная парадигма ранее пользовалась. В рамках новой парадигмы старые термины, понятия и эксперименты оказываются в новых отношениях друг с другом. Неизбежным результатом является то, что мы должны назвать (хотя термин не вполне правилен) непониманием между двумя конкурирующими школами» (Кун, Т., 2003, с. 222). По Куну, существует и «третий и наиболее фундаментальный аспект конкурирующих парадигм. В некотором смысле, который я не имею возможности дальше уточнять, защитники конкурирующих парадигм осуществляют свои исследования в разных мирах» (Кун, Т., 2003, с. 224). Т.Кун резюмирует: «Работая в различных мирах, две группы ученых видят вещи по-разному, хотя и наблюдают за ними с одной позиции и смотрят в одном и том же направлении. В то же время нельзя сказать, что они могут видеть то, что им хочется. Обе группы смотрят на мир, и то, на что они смотрят, не изменяется. Но в некоторых областях они видят различные вещи, и видят их в различных отношениях друг к другу. Вот почему закон, который одной группой ученых даже не может быть обнаружен, оказывается иногда интуитивно ясным для другой. По этой же причине, прежде чем они смогут надеяться на полную коммуникацию между собой, та или другая группа должна испытать метаморфозу, которую мы выше называли сменой парадигмы. Именно потому, что это есть переход между несовместимыми структурами, *переход между конкурирующими парадигмами* не может быть осуществлен постепенно шаг за шагом *посредством логики и нейтрального опыта*. Подобно *переключению геистальта*, он должен произойти сразу (хотя не обязательно в один прием) или не произойти вообще» (Кун, Т., 2003, с. 224–225).

Обратим внимание, что обычно те психологи, которые восприняли куновские положения, говорят о несоизмеримости теорий вообще. Попробуем критически отнестись к распространению выводов куновской теории на психологию. Выскажем некоторые соображения, которые, на наш взгляд, вносят долю сомнения в применимости идей классика к предметной области психологии.

А) Рассуждения Т.Куна основываются на примерах и обобщениях, взятых из истории естественных наук. Никем пока не доказано, что эти рассуждения имеют столь универсальный характер, что могут адекватно представлять ситуацию в области научной психологии.

Б) Обычно упускается из виду, что ключевым моментом для рассуждений Т.Куна является научная революция. Кун говорит именно о несоизмеримости *предреволюционных* и *послереволюционных* нормальных научных традиций. В психологии дело чаще всего обстоит не так, поскольку психология явно не является монопарадигмальной дисциплиной. Поэтому безоговорочный перенос куновских рассуждений на область психологии сомнителен.

В) В психологии мы действительно имеем различные теории одного явления (число их исчисляется десятками). Подчеркнем, что авторы новой теории не ставят перед собой задачи опровергнуть другие теории. Задачу они видят скорее в том, чтобы дать адекватное описание и объяснение психического феномена. В этом случае говорить о революции не приходится. Поэтому речь о *переходе между конкурирующими парадигмами*, естественно, не идет. Таким образом, в психологии чаще всего просто нет задачи опровержения старой точки зрения, там лишь заявляется новый подход.

Г) По Куну, *переход между конкурирующими парадигмами* не может быть осуществлен постепенно шаг за шагом *посредством логики и нейтрального опыта*. В этом моменте, возможно, наблюдается радикальное расхождение между естественными науками и психологией. Дело в том, что количество «степеней свободы» при рассмотрении психических явлений значительно больше, чем в любой из естественных наук. Это совершенно естественно, если принять во внимание сложность самих объекта и предмета психологической науки. Соответственно, имеется значительно большее число возможных

аспектов анализа. В этой связи важно подчеркнуть, что при формулировании теории важнейшую роль играют неосознаваемые самим исследователем процессы. Предтеория – исходные представления ученого, она предшествует исследованию, часто вообще не осознается самим исследователем и выступает в качестве неявного основания исследования. Выявлено, что предтеория играет определяющую роль при проведении исследования в области психологии.

Д) Как становится понятно, противоборство между парадигмами Т. Кун рассматривает как естественный процесс развития научного знания. Если использовать введенное выше различие стихийной и целенаправленной интеграции, можно предположить, что вполне возможна ситуация, при которой работа соотнесения концепций выполняется незаинтересованным, нейтральным лицом – методологом или историком науки, т.е. становится целенаправленной. Логично предположить, что в такой работе становится возможным то, что недоступно при стихийном соотнесении. Особенно, если вспомнить о том, что процедура предполагает выявление не осознаваемых самими исследователями оснований.

Е) Наконец, обратим внимание на то, что Т. Кун исходит из явной аналогии между гештальтистскими исследованиями восприятия и переходом от одной парадигмы к другой. Действительно, хорошо известно, к примеру, что в случае «двойных» изображений нельзя воспринимать одновременно оба изображения на картинке. И переход от одного к другому для субъекта всегда внезапный. Иными словами, Томас Кун использует эти опыты как *моделирующее представление*, которое оказывается неадекватным.

Таким образом, мы полагаем, что принципиальная несоизмеримость теорий и концепции в современной психологии не доказана. От психологов, на наш взгляд, требуется отчетливое понимание того, что универсальные концепции сегодня разработать вряд ли удастся. Как неоднократно говорил Юнг, время универсальных концепций в психологии еще не пришло. Поэтому, создавая научную теорию, стоит помнить о том, что она должна иметь свою сферу применения, зону «адекватности». Нужна установка на кооперацию, на сотрудничество. Иными словами, психологи должны выработать толерантность к взглядам коллег, сформировать у себя установку не на поиск отличий, а на обнаружение сходства.

И, наконец, в заключение настоящей статьи хочется представить эскиз новой методологии. Подчеркнем, что это имеет самое непосредственное отношение к исследованию индивидуальности. В когнитивной методологии можно выделить по крайней мере три уровня. Подчеркнем, что разные уровни не только связаны с различным содержанием, но и характеризуются различными средствами их разработки. Отметим, что философский уровень в настоящее время проработан в меньшей степени, чем два других.

Верхний уровень – *философия психологии*. Нам уже приходилось писать о важности философской психологии для разработки методологических вопросов психологии. Дадим самую общую характеристику философии психологии как уровня когнитивной методологии. Этот уровень имеет дело с идеями. Используя терминологию К. Поппера, можно сказать, что философия психологии имеет дело с «третьим миром». Это основная зона ближайшего развития психологии и ее методологии, в частности. Философия психологии вырабатывает понимание предмета, конструирует предметное пространство психологии, обеспечивает единство психологии и интеграцию различных потоков психологического знания. Речь, в частности, о том, что кроме «академической», научной психологии существуют другие потоки психологического знания в культуре. Это и трансперсональная психология, и гуманистическая, и различные варианты практической психологии и психопрактики. И литература, и искусство, которые тоже по-своему раскрывают психическую жизнь человека. Философия психологии производит учет и интеграцию всего психологического знания (во всяком случае, на уровне идей). Подчеркнем два момента, существенные для понимания этого уровня. В философии психологии работа происходит только на уровне идей. Второй момент связан с тем, что методы работы на этом уровне методологического знания имеют свою специфику – это методы философского рассуждения и обоснования. Примерами разработки средствами философии психологии могут служить анализ проблемы предмета психологии, ее метода (Мазилев В. А., 2006). (В рамках настоящей статьи мы не будем более характеризовать этот уровень методологии).

Второй уровень – *когнитивная методология*. Когнитивная методология трактует вопросы познания психического, обоснования и верификации психологического знания (об этом более подробно будет сказано ниже).

Третий уровень – *методология психологического исследования*. Технология проведения экспериментального, квазиэкспериментального и иного эмпирического (или теоретического) исследования. (В данной статье мы не будем касаться характеристики этого уровня методологии, т.к. он достаточно хорошо освещен в соответствующих работах – см., например, известные книги Т.В. Корниловой).

Обратимся ко второму уровню когнитивной методологии. Сформулируем суть нашего подхода к разработке когнитивной методологии. К исследованию любого феномена в области психологии

существуют различные подходы. Традиционно они рассматриваются как несопоставимые, поэтому в лучшем случае речь идет о сосуществовании подходов. Мы полагаем, что при использовании специального методологического аппарата могут быть найдены дополнительные «точки соприкосновения» и «несопоставимые» концепции окажутся сопоставимыми в значительно большей степени, чем это обычно представляется.

Задача, на наш взгляд, выполнима, если в качестве основы для сопоставления выступит общая схема психологического исследования. Схема включает в себя следующие структурные компоненты: проблема, предмет психологии, опредмеченная проблема, предтеория, метод (включающий три уровня: идеологический, предметный и процедурный), эмпирический материал, объяснение (включающее объяснительную категорию, собственно объяснение, предполагающее уровневую структуру), теория как результат исследования.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
2. Кун Т. Структура научных революций: Сб. перевод с английского. М., 2003.
3. Мазилев В.А. О предмете психологии // Методология и история психологии: научный журнал. Т.1. Вып. 1, 2006. С. 55–72.
4. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
5. Шадриков, В.Д. Введение в психологию: Мир внутренней жизни человека. М.: МОРУ, 2002.

METHODOLOGY OF INTEGRATED AND INTERDISCIPLINARY STUDIES IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH OF PERSONALITY

Mazilov, V.A.

The paper discusses the problem of improving the efficiency of integrated and interdisciplinary studies of personality. It highlights methodological basis to improve the quality of research of this kind. A sketch of new cognitive methodology has been proposed.

РАЗВИТИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И КОМПЛЕКСНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ

М. С. Мириманова

*Россия, г. Москва, Московский городской психолого-педагогический университет, Межведомственный ресурсный Центр мониторинга и экспертизы безопасности образовательной среды
E-mail: mirimanova@mail.ru.*

Проблема развития совладания связывается с необходимостью создания условий психологической безопасности образовательной среды дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), опираясь на принципы комплексной безопасности ребенка.

Сравнительно недавно безопасность образовательной среды дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) стала предметом исследования, а средовые факторы и аномалии личностного развития детей стали рассматриваться в контексте ранней психологической травматизации. Нередко нарушения развития и отклонения в поведении становятся следствием психических травм, полученных детьми, пережитых ими стрессов, порой до конца не преодоленных и определяющих их дальнейшую социальную дезадаптацию. Осваивая социальное пространство ДОУ, где отсутствует принятие, уважение, любовь, развивающаяся личность может присваивать, интериоризовать соответствующее отношение к себе или другому. Психологи и психиатры устойчиво отмечают состояние эмоционального неблагополучия детей: напряжение, страх, фрустрацию, гнев, отчаяние детей; невозможность устранить напряжение, реализовать потребности или несоответствие способов их удовлетворения у ребенка (Леонтьев Д.А., 2011). Они считают, что невротические расстройства разной степени выраженности, встречаются примерно у трети детей, посещающих детский сад и в еще большем проценте случаев – у

детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. У мальчиков тяжелые неврозы наблюдаются чаще, чем у девочек (Чудновский В. С., Чистяков Н. Ф., 1997).

Чувство защищенности детей и реальной безопасности в дошкольном учреждении обеспечивается, прежде всего, заботой, а также всей системой отношений и взаимодействий в данном образовательном пространстве (атмосферой дружелюбия, принятия, творческой созидательности, конструктивного взаимодействия внутри и вовне). Защищенность ребенка может подвергаться риску со стороны родителей, родственников, других взрослых (воспитателей, персонала ДОО) и сверстников.

Сегодня разнообразные психологические проблемы детского социума – агрессия, импульсивность, конфликтность, гиперактивность и пр. – создают стрессовые ситуации и угрозы развитию личности ребенка, транслируя различные психологические проблемы в будущее. Отсутствие защищенности или ее недостаточность чреваты тем, что создают у ребенка чувство неверия в свои возможности, отсутствующую или крайне слабую ответственность, отсутствие стремления к цели, обретению сквозного общего смысла своей жизни, одиночество, конформизм и пр. Все это препятствует полноценному развитию личности, подрывает ее инициативу. Констатация этого факта, возможно, и привела к новым ориентирам развития личности в ДОО, приоритету человеческих качеств и отношений над знанием и готовностью ребенка к школе. Важна подготовленность педагогов к решению вопросов, связанных со здоровьем сберегающими методами и технологиями; здоровьем сберегающим стилем общения; образом жизни и наличием ответственного отношения к своему здоровью. Однако проблема психологической безопасности ребенка в ДОО часто не учитывает самого ребенка и его возможностей и человеческого фактора воспитателей. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка в ДОО связано с использованием разных подходов: проективного, средового, развивающего, комплексного (Мириманова М. С., 2012). Комплексный подход, опираясь на выделенные ранее четыре подхода, предполагает использование их как составляющих безопасности ребенка в ДОО следующих компонентов:

- защита ребенка от любой опасности путем создания условий ограждающих от опасности или «перемещения его в более безопасную среду», т.е. своеобразный уход от опасности;
- обучение детей поведению в экстремальных ситуациях, способность их предвидеть, распознать, тем самым обеспечивать себе безопасность (обучающий принцип действий);
- развитие таких личностных качеств, которые будут противостоять негативным внешним воздействиям и таким образом человек становится более устойчивым (личностно-развивающий принцип);
- нравственное развитие, направленное на созидание себя в единстве с природой и человечеством, имеющее разные формы (созидательный принцип).

Опираясь на ограждающий принцип в обеспечении безопасности ребенка в ДОО, на создание условий предметной среды как безопасной (перемещение ребенка в более безопасную среду), следует отметить, что он уже в значительной мере соблюдается в ДОО, благодаря санитарным требованиям, не допускающим нарушений в гигиене, использование опасных предметов и пр. Однако иногда следует учитывать и позитивное их влияние на ребенка. К примеру, считается, что нельзя держать в помещении детской группы цветы или растения, по тем соображениям, что земля в этих горшках опасна для детей, если они ее будут трогать руками, могут потянуть их в глаза или в рот и пр. Возможно это так, но если все опасности убрать, то, как научить ребенка соблюдать правила и самому предусматривать возможные опасности. Руки можно тщательно вымыть, а землю можно приучить ребенка не трогать и т.д. Всем известно, что огонь, все горячее представляет определенную опасность для маленького ребенка, но мы ведь не убираем из дома плиту или чайник, чтобы обезопасить ребенка, а обучаем его правилам обращения с этими приборами.

Обучение маленького человека поведению, избеганию экстремальных ситуаций и умению предвидеть такие ситуации, их распознавать и тем самым обеспечивать свою безопасность, связано с обучением и возрастными особенностями. На ранних этапах всегда будет больше ограждений, а по мере роста и развития – должно быть больше обучения и совладания. Золотая середина и сочетание необходимого ограждения от опасностей и обучения – заслуга и достижения не только ребенка, но в первую очередь, взрослых – воспитателя и родителей, их умение и сотрудничество должны делать свое дело.

В целом целью и главной задачей воспитателей является выход на развитие таких качеств личности, которые будут противостоять негативным воздействиям, где человек становится более устойчивым. Израильтяне, как известно, живут уже долгие годы в состоянии войны, и для них развитие совладающих качеств ребенка является жизненно важным и дети с раннего возраста приучаются к бдительности, внимательности, готовности к стрессу и его преодолению. Следует подчеркнуть, что этот факт принес в их жизнь не только проблемы, но и позитивные моменты. Как показали наши совместные обсуждения, психологи разработали методы, которые позволяют лучше слушать и слышать ребенка, предупреждать стрессы и эффективно работать с травмой. Созидательный подход, предполагающий

нравственное воспитание и саморазвитие, направленное на созидание себя в единстве с природой и человечеством, самый важный и трудный аспект для ДОУ, но и самый ценный и благодарный. Ведь если удастся подвигнуть ребенка, дать толчок созидательным силам, то открывается путь к дальнейшей безопасности. Человек созидательный, заинтересованный хотя бы своими достижениями, не будет в будущем тратить сил на наркотики или алкоголь. Данная концепция предполагает использование комплексного подхода, включающего необходимые элементы всех вышеперечисленных подходов и принципов.

Естественная активность ребенка должна быть направлена в социальное русло. Д.А. Леонтьев выделяет три уровня развития личности, имеющие, на наш взгляд, прямое отношение к рассматриваемой проблеме. Первый уровень – уровень формирования *социальных установок*, т.е. выработки оценочного отношения к тому или иному событию, лицу, поступку. Второй уровень – формирование *убеждений*, связывающих данную личность с обществом, тем социальным пространством, которое является референтным для данной личности. Третий уровень – *социально значимый поступок*.

Воспитание, понимаемое как управление системой взаимодействия личности и общества, предполагает, с одной стороны ориентацию на саморазвитие, самореализацию личности, а с другой на соответствие этого саморазвития интересам общества. При этом и целью воспитания и способом воспитания является не пассивное усвоение ценностей, правил и норм, которые «могут быть пустым звуком для ребенка», важен *поступок, социальное действие*.

Стили совладающего поведения и защитные механизмы психики, которые использует человек, могут быть конструктивными и приводить его к успешному взаимодействию, но может быть и обратная ситуация (деструктивная). Если типичные для человека защиты и стратегии поведения не приносят ему успеха, а, наоборот, ещё больше затягивают разрешение трудных ситуаций или даже приводят к их усложнению, необходимо остановиться и посмотреть на себя со стороны – рефлексия. Первые шаги, сделанные в данном направлении, демонстрируют эффективность обучения ребенка совладанию.

Психологические аспекты безопасности образовательной среды дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) нуждаются сегодня как в практической разработке, так и в теоретическом осмыслении (Мириманова М.С., 2012). От качества применяемых копинг-стратегий субъектов данной среды зависит снятие определенных рисков в данной системе (психологическое насилие: оскорбления, унижения, грубость, жестокость и пр.)

Литература

1. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011.
2. Мириманова М.С. Технология обеспечения психологической безопасности дошкольного образовательного учреждения. М.: Экон-информ, 2012.
3. Чудновский В.С., Чистяков Н.Ф. Основы психиатрии. Неврозы детского возраста. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.

DEVELOPMENT OF COPING AND INTEGRATED CHILDREN'S SAFETY IN PRESCHOOL

Mirimanova, M. S.

The problem of coping is associated with the need to create a psychologically safe environment of pre-school educational institutions (pre-school), based on the principles of integrated security in preschool children.

УЧАСТИЕ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ С АДАПТАЦИОННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ

А. А. Мозголина, Е. В. Тихомирова

*Кострома, Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова
tichomirowa82@mail.ru*

В статье на основе теоретического анализа психологической и педагогической литературы раскрывается связь эффективности совладания первокурсников с адаптационными трудностями и их вовлеченности во внеучебную деятельность. Анализируется психологическая целесообразность участия в ней первокурсников. Подчеркивается актуальность и слабая разработанность проблемы актуализации адаптивных возможностей студентов.

Студент поступает в высшее учебное заведение, входит в новый социально-значимый для него мир и встречается с новыми, неизвестными ему различными ситуациями, которые приходится преодолевать чаще самостоятельно, уже без помощи родителей и друзей. По данным пилотажного исследования, проведенного в сентябре 2013 года, студенты первого курса Костромского государственного университета отметили следующие трудности в начале учебного года: «трудности в ориентации в вузовских нормах, правилах, традициях» (98%), «отсутствие знакомых» (79%), «страх сессий» (64%), «удаленность от родных» (58%), «отсутствие дружного коллектива» (51%), «большая учебная нагрузка» (45%) и другие. Результатами влияния этих трудностей могут служить негативные переживания. Настораживает, что вопрос о том, как вы будете справляться с трудностями, возникшими в связи с поступлением в ВУЗ, вызывал у студентов, в основном, недоумение и неопределенность ответов: «не знаю», «не думал», «как-нибудь» – 70%. Это может быть связано с тем, что студенты в период адаптационного стресса (о наличии которого мы судили по описанию студентами собственного эмоционального состояния, возникающих чувств) отчасти утрачивают способность критически мыслить, проявляют растерянность, что, в свою очередь, выступает психологическим барьером на пути решения возникающих проблем. В результате анализа результатов данного исследования возникает вопрос о психологической целесообразности широко представленных в ВУЗе и активно внедряемых в студенческий социум уже с первых дней обучения формах внеучебной деятельности. Отвлекает внеучебная деятельность студентов от решения возникающих адаптационных трудностей или способствует актуализации адаптивных возможностей первокурсников? Является ли участие в данном виде деятельности самостоятельным способом совладания студентов с адаптационными трудностями?

Умение преодолевать трудности, совладать с невзгодами, которыми наполнена повседневная жизнь, является одним из важных показателей адаптированности человека к условиям его жизни, свидетельствует об определенной зрелости его личности. По мнению Ф. Б. Березина, на социально-психологическом уровне адаптации осуществляется формирование адекватного межличностного взаимодействия, достижение социально-значимых целей (Березин Ф. Б., 1988). В высшей школе обучения предусмотрены различные виды деятельности, которые способствуют успешной адаптации студента, но, на наш взгляд, именно участие в общественной жизни ВУЗа наиболее полно отражает коммуникативное пространство и способствует определению студентом своего места в системе разветвленных коммуникативных связей. Внеучебная работа в вузе складывается в основном из трех компонентов: внеучебной деятельности студентов, внеучебной работы преподавателей со студентами, системы управления внеучебной деятельностью. Она является существенным элементом образа жизни студентов, профессиональной деятельности преподавателей и руководителей учебного заведения (Беликова Л. Ф., 2000).

Основное содержание процесса адаптации студентов младших курсов авторы определяют так: формирование нового отношения к профессии, освоение новых учебных форм, оценок, способов и приёмов самостоятельной работы и др. требований, приспособление к новому типу учебного коллектива, его обычаям и традициям, обучение новым видам научной деятельности, приспособление к новым условиям быта в студенческих общежитиях, новым образцам «студенческой» культуры, новым формам использования свободного времени (Гришанов Л. К., Цуркан В. Д., 1990). В основе процесса приобщения студента к условиям вузовского образовательного процесса, в результате чего он становится субъектом новых видов деятельности и отношений, лежат противоречия между требованиями, предъявляемыми условиями новой среды и готовность личности к ним на основе предшествующего опыта.

Для современного студента адаптация к вузу продолжается в основном 2 года (Гришнова Я. Б., Шутова О. И., Емельянова М. Ю., 2010). Полно судить о преодолении адаптационного барьера можно по характеру деятельности студентов и ее результатам. Наиболее проблемным является адаптационный период, который проходят студенты первого года обучения (как правило, им 17–18 лет). Можно выделить социальные и индивидуальные параметры успешной адаптации к системе вузовского обучения. К социальным параметрам относится становление коллектива студенческой группы с референтными установками к повышению образовательного уровня. К индивидуальным – степень усвоения требований вуза обучающимися, степень информированности о вузе и факультете; специфике избранной специальности, ее востребованности на рынке труда. Задача управления процессом адаптации студентов заключается в том, чтобы помочь им адаптироваться в новых условиях, выработать активно-положительное отношение к будущей профессии, скорее войти в ритм учебной и учебно-профессиональной деятельности. На наш взгляд, через внеучебную деятельность студент легче адаптируется к условиям ВУЗа, вырабатывает навыки конструктивного поведения в новых социальных условиях.

Нормальная адаптация (Налчаджян А. А., 1988) становится возможной за счет реализации во внеучебной деятельности двух процессов – индивидуализации и интеграции. Иллюзия «растворения в

массе» сочетается с актуализацией внутренних ресурсов для достижения собственных индивидуальных целей (Петровский В.А., 1990). Реализация потребности в принадлежности, потребности индивида осуществлять значимый вклад в жизнь группы проходит без потери личностной идентичности студента, что в свою очередь способствует уверенности в возможности преодоления личностных и групповых трудностей.

Исследователи отмечают, что в зависимости от индивидуальных способностей и особенностей мотивационной сферы личности, условия деятельности способны оказывать ощутимое влияние на характер, скорость и результат адаптации (Зотова О.И., Кряжева И.К., 1979). Необходимо отметить, что в начале учебного года, только 27% опрошенных первокурсников рассматривали внеучебную деятельность как ресурс совладания с трудностями адаптации, 73% выражали скептическое отношение к значению данного рода деятельности, считали ее лишней, не имеющей важного значения для их студенческой жизнедеятельности, не выражали намерения участвовать в ней. Несмотря на это, опрос, проведенный к концу учебного года – в апреле 2013 года, показал иные результаты: 76% опрошенных проявили высокую степень включенности в данный вид деятельности. Для исследования включенности применялись критерии, разработанные Е.В. Тихомировой (Тихомирова Е.В., 2008). Самоотчеты испытуемых показали, что студенты, продемонстрировавшие высокую степень включенности, описывая роль внеучебной деятельности, подчеркивали ее важность при решении проблем вхождения в коллектив, в студенческую среду, для преодоления трудностей самопрезентации, установления связей, эффективной организации собственной учебной и внеучебной деятельности, времени, для осознания собственных ресурсов. Таким образом, воспитательная работа в высшем учебном заведении, нацеленная на саморазвитие, самоорганизацию каждого участника образовательного процесса, способствует актуализации им собственных адаптивных возможностей. По данным многочисленных исследований (С.Н. Михневич, В.А. Павлова, Ф.И. Перегудов, Ф.П. Тараненко, Е.И. Рабина и др.), студент, обладающий навыками самоорганизации, становится активным субъектом студенческой жизнедеятельности, демонстрирует гибкость и психологическую подготовленность при решении учебных, профессиональных, коммуникативных задач. Мы приходим к промежуточному выводу, что разнообразная внеучебная деятельность развивает активность личности студента, которая реализуется во взаимодействии его с вузовским сообществом и окружающей социальной средой, оказывает поддержку и помощь студенту в самореализации и творчестве, в отстаивании своей независимости и ответственности, в становлении его способности самостоятельно решать возникающие проблемы.

Литература

1. Беликова Л.Ф. Отношение студентов к внеучебной деятельности ВУЗов // Социологические исследования. 2000. № 6. С. 51–58.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
3. Гришианов Л.К., Цуркан В.Д. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. Кишинев, 1990. С. 29–41.
4. Зотова О.И., Кряжева И.К. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности // Психологические механизмы регуляции социального поведения. М., 1979. С. 219–232 // [www.psyjournals.ru].
5. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности. М.: Горбунок, 1992.
6. Тихомирова Е.В. Социально-психологические особенности старшеклассников, участвующих в принятии управленческих решений: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2008.

PARTICIPATION IN EXTRA-CURRICULUM ACTIVITIES AS COPING WITH ADAPTATION DIFFICULTIES AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Mozgolina, A.; Tikhomirova, E.

The paper shows an attempt to link the effectiveness of freshmen's coping with adaptation difficulties with their involvement in extra-curriculum activities.

СООТНОШЕНИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ С ДРУГИМИ ВИДАМИ И МОТИВАМИ СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Р. С. Немов

Россия, г. Москва, Московский психолого-социальный университет

E-mail: rnetov@mail.ru

Совладающее поведение – разновидность социального поведения, к которому также относятся другие виды поведения, направленное на достижение успехов, аффилиацию и пр., а также противоположные им негативные формы социального поведения. Формулируется ряд предположений о выделении отдельного мотива и изучении мотивации совладающего поведения. Высказывается мысль о необходимости объединить научные исследования совладающего поведения с изучением других видов социального поведения и его мотивации в общей и социальной психологии.

Перевод термина «coping behavior» на русский язык как «совладающее поведение» нам представляется не вполне удачным, так как в русском имеются слова, способные более точно и правильно по-русски передать суть соответствующего поведения, хотя его название в данном случае окажется более длинным, например, «решение трудных жизненных проблем» или «выход из затруднительных жизненных ситуаций». Совладающее поведение – это одна из разновидностей социального поведения людей. На изучение такого поведения и его мотивации в последние годы обращается повышенное внимание со стороны многих ученых, представляющих разные направления в современной психологии (социальная психология, социальный бихевиоризм или нео-необихевиоризм, общепсихологическая проблематика мотивации). Среди других видов социального поведения в психологии изучаются поведение, направленное на достижение успехов и избегание неудач, аффилиация (стремление к людям) и изоляция от людей, поведение, направленное на приобретение власти и подчинение людям, поведение, ориентированное на оказание помощи людям и отказ в оказании помощи, поведение уверенного и не уверенного в себе человека (так называемое ассертивное поведение и противоположное ему поведение не уверенного в себе человека). Для каждого из названных видов поведения оправданно допускается существование специфического, характерного для него мотива и соответствующей мотивации, то есть диспозиции и совокупности внешних факторов, которые побуждают, направляют и регулируют такое поведение (эта тенденция идет от американского клинического психолога Г. Мюррея и до сих пор почти никем всерьез сомнению не подвергалась).

Имеет смысл выделить и определить отдельный мотив и для «совладающего поведения», сравнить его с мотивами других видов социального поведения, а также исследовать его мотивацию. Такого рода попытка, изложенная на уровне гипотезы (вернее, нескольких гипотез), содержится в настоящем сообщении. Приведем вначале общее определение «совладающего поведения», с тем, чтобы далее, базирясь на нем, обсудить возможные отношения, существующие между таким поведением и другими видами социального поведения человека, а также между его мотивацией и мотивацией иных форм социального поведения. В обобщенном виде «совладающее поведение» можно определить как такое поведение или такие стратегии «совладающего поведения» (копинг-стратегии), которые представляют собой разумные, взвешенные, рациональные пути решения человеком возникающих перед ним жизненных проблем и разрешения трудных жизненных ситуаций.

Сравнивая данное определение с определениями других видов социального поведения, мы убеждаемся в наличии между ними определенной содержательной и смысловой связи. Так, например, можно ожидать прямого соотношения между «совладающим поведением» и поведением, направленным на достижение успехов, поведением уверенного в себе человека, поведением человека, стремящегося к власти. Напротив, между «совладающим поведением» и такими видами социального поведения, как избегание неудач, неуверенностью в себе, подчинением людям, следует, по логике вещей, допустить существование обратной зависимости: чем более они развиты у человека, тем менее развито может быть у него «совладающее поведение». Специальный интерес представляет сопоставление «совладающего поведения» с такими видами социального поведения как аффилиация, агрессивность и оказание помощи людям. Связь между ними, по-видимому, может оказаться более сложной и неоднозначной.

Установление указанных выше связей (если они действительно существуют) позволит представить само «совладающее поведение» не как отдельный, сравнительно простой и самостоятельный вид социального поведения, а как сложную, комплексную форму социального поведения, включающую в себя элементы, характерные и для других видов социального поведения, а также уточнить место, занимаемое «совладающим поведением» среди других видов социального поведения, характерных для людей.

Обратимся к краткому обсуждению вопросу о возможности сравнении этих видов социального поведения не на инструментальном (исполнительском), а на мотивационном уровне. Для каждого из перечисленных выше видов социального поведения, кроме «совладающего поведения», в психологии мотивации допускается существование отдельного мотива (потребности) и относительно самостоятельной мотивации. Имеет смысл попытаться сделать это же и для мотива и мотивации «совладающего поведения».

Нам представляется, что по аналогии с мотивами и мотивацией других видов социального поведения можно допустить существование отдельного, самостоятельного мотива «совладающего поведения» и особой для него мотивации. Такой мотив можно было бы определить следующим образом. Это – устойчивое, существующее в форме мотива (потребности) стремление человека к тому, чтобы самостоятельно решать возникающие перед ним проблемы, находить выход из трудных жизненных ситуаций, и делать это успешно. Такой мотив, несомненно, может формироваться и развиваться у человека прижизненно, предположительно – в следующих социально-психологических условиях:

– когда родители, заменяющие их и окружающие ребенка с детства взрослые люди, внимательно наблюдая за ним, замечают и поощряют (всячески поддерживают) все его попытки самостоятельно решать возникающие перед ним задачи, самостоятельно искать и находить выход из трудных ситуаций;

– когда те же люди, замечая неудачи ребенка, которые, естественно, неизбежны, не осуждают, не наказывают его, особенно тогда, когда эти неудачи явились случайным следствием реализации желания ребенка справиться с возникшей перед ним проблемой (задачей, ситуацией);

– когда окружающие ребенка люди активно помогают ему самостоятельно решать возникающие перед ним задачи, показывают, как это сделать наилучшим образом;

– когда родители или другие взрослые люди, сравнивая ребенка с другими детьми, ставят ему в пример тех детей, которые самостоятельно решают возникающие перед ними задачи, и убеждают ребенка в том, что он не хуже этих детей и, при желании, мог бы и сам успешно решать свои проблемы;

– когда, наряду с указанными выше мотивационными тенденциями у ребенка активно формируются другие позитивные мотивы социального поведения, связанные с «совладающим поведением», такие, например, как мотив достижения успехов, мотив уверенности в себе, мотив оказания помощи людям;

– наличие у ребенка настойчивости или силы воли, то есть склонности, если у него почему-то не получается решить возникшую ситуацию одним способом, обращаться к другому способу ее разрешения, и действовать так до тех пор, пока не будет найден оптимальный выход из сложившейся ситуации.

Что касается мотивации «совладающего поведения», то есть совокупности условий, активизирующих и поддерживающих соответствующее поведение у человека, то помимо высокоразвитого, связанного с ним мотива, о котором говорилось выше, эту мотивацию гипотетически можно усиливать следующим образом. В нее, по-видимому, вносят свой позитивный вклад следующие факторы: – адекватная или умеренно завышенная самооценка; – нормальный или слегка завышенный уровень притязаний; – низкая тревожность; – правильное восприятие человеком ситуации, проявляющееся в умении видеть в ней способы ее разрешения; – привычка продумывать и практически действовать разными способами в одной и той же ситуации.

В заключение отметим, что в будущем полезно было бы связать сложившиеся теорию и практику изучения «совладающего поведения» и его формирования с общепсихологическими и социально-психологическими исследованиями личности, а также разработками, касающимися разных видов социального поведения и его мотивации. За счет этого можно было, с одной стороны, обогатить общую и социальную психологию личности данными, связанными с таким поведением, с другой стороны, укрепить и повысить научный статус исследований, касающихся «совладающего поведения» и «копинг-стратегий».

THE RELATIONS BETWEEN COPING BEHAVIOR AND OTHER FORMS AND MOTIVES OF SOCIAL BEHAVIOR

Nemov, R. S.

Coping behavior is one of social behavior forms, other forms being achievement, assertion, affiliation, etc. and also negative variations. According to analogy to other forms of social behaviors it is suggested to differentiate special motives of coping behavior and to investigate its motivation. It is stressed that to integrate the investigations of coping behavior with the studies of other forms of social behavior and their motivation in the fields of general and social psychology is important

ПЕРЕЖИВАНИЯ И РЕСУРСЫ В ПРЕОДОЛЕНИИ СМЫСЛОЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА

Я. Н. Нефагина

*Россия, г. Екатеринбург, Уральский институт
Государственной противопожарной службы МЧС России
E-mail: 198288@mail.ru*

Смысложизненный кризис рассматривается как актуальная проблема для современной психологии. В работе представлены основные структурные компоненты смысложизненного кризиса. По результатам проведенного исследования, представлена общая структурная модель переживаний и ресурсов в преодолении смысложизненного кризиса.

Современное социальное пространство жизни представляет для человека многовариантную перспективу для реализации собственных возможностей в различных сферах жизни. Поэтому для научной и практической психологией XXI-го века наиболее актуальным является изучение проявления и формирования смысла жизни человека. Но существует ряд факторов, из-за которых человек не может найти и выстроить собственный смысл жизни. Неудовлетворенность этой потребности формирует разные формы зависимости, ощущение нереализованности значимых целей, планов в жизни, что приводит к дезадаптации человека в социальном пространстве, отражается на его здоровье. В философии (М. Бубер, С. Кьеркегор, А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер и др.) такие явления называют переживанием бессмысленности жизни, а в психологии (В. Н. Дружинин, А. Лэнгле, В. Франкл и др.) смысложизненным кризисом. Смысложизненный кризис определяется как: переживание освобождения и раскрытие собственной жизни человека (Л. Бинсвангер, М. Босс); бесплановая жизнь, фаталистическая установка жизни (В. Франкл); переживание отчуждения, когда человек не способен проникнуться важностью каких-либо действий (С. Мадди); блокирование экзистенции человека (А. Лэнгле); переживание базисной тревоги, страха (Р. Мэй, К. Ясперс, И. Ялом).

На основании анализа исследовательских работ зарубежных и отечественных психологов о структуре смысложизненного кризиса, нами было выделено два важных его компонента: переживания и ресурсы, которые проявляются через определенные психологические модальности, например, когнитивные, динамические, аффективные и коннотативные (Леонтьев Д. А., 2007; Лэнгле А., 2005).

Переживания характеризуются как процесс проживания собственного смысложизненного кризиса (Ф. Е. Василюк, А. Лэнгле, Р. Мэй и др.). Ресурсы могут быть представлены как возможность выхода из смысложизненного кризиса (Ю. В. Постылякова, М. В. Сапорова, С. А. Хазова, Е. Хобфолл и др.). В совокупности переживания и ресурсы способствуют трансформации ценностно-смыслового опыта, задают направленность, создают основу для самореализации личностного смысла жизни (Лэнгле А., 2005).

Мы предприняли попытку изучить структуру переживаний и ресурсов в преодолении смысложизненного кризиса. Предполагалось, что смысложизненный кризис является многокомпонентным психологическим феноменом (Карпинский К. В., 2008), его проявление и преодоление определяется взаимосвязью структурных компонентов – переживаний и ресурсов различных модальностей проявления.

В исследовании принимали участие 252 испытуемых (студенты вуза) в возрасте от 17 до 27 лет. В данном возрастном периоде человек определяет содержание своей жизни через ответы на вопросы: Куда я могу направить свои жизненные цели, планы? Почему для меня важно то или другое? Как я могу достичь желаемого? В чем смысл реализуемых действий, целей? Активный интерес студентов к реализации собственной жизни позволил нам описать структуру смысложизненного кризиса. Диагностика осуществлялась посредством методик: личностный опросник «Смысложизненный кризис» (К. В. Карпинский); тест «Смысложизненных ориентаций» в адаптации Д. А. Леонтьева; опросник «Временная перспектива» (ZTRI) (Ф. Зимбардо, А. Гонзалес) в адаптации А. Сырцовой; тест «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк); субъективная шкала счастья (С. Любомирски); опросник «Социально-психологическая адаптация» (К. Роджерс, Р. Даймонд); тест жизнестойкости (С. Р. Мадди); опросник «Шкала экзистенции» (А. Лэнгле и К. Орглер) в адаптации С. В. Кривцовой и др.

В изучении и анализе структурных взаимосвязей между компонентами ресурсов и переживаний смысложизненного кризиса применялся метод моделирования структурными уравнениями, что позволило создать структурную модель смысложизненного кризиса с участием исследуемых компонентов (рис. 1.).

Состоятельность модели подтвердилась оценками дисперсий, ковариаций и регрессивных коэффициентов, которые статистически достоверны ($p < 0,01$). Измерительная модель смысложизненного кризиса включает в себя два фактора: F1 – проявление ресурсов и F2 – проявление переживаний.

Фактор 1 («Проявление ресурсов») взаимосвязан с компонентами: осознанность жизни, жизнестойкость, ощущение счастья, ориентация на будущее. При этом имеет отрицательную взаимосвязь с переживанием самого кризиса смысла жизни, т.е. чем более ярко представлены ресурсы, тем менее напряженно переживается кризис смысла жизни. В данном факторе проявление ресурсов характеризуется как осознанная «включенность» человека в жизнь, эмоциональная открытость ей, активная позиция в реализации собственных смысложизненных целей, планов, как в настоящем, так и в будущем.

Фактор 2 («Проявление переживаний») является двухполярным, на положительном полюсе взаимосвязан с компонентами: фрустрация и тревожность, а на отрицательном полюсе с экзистенцией и экзистенциальностью. Данный фактор характеризует проявление переживаний смысложизненного кризиса в аспекте отрицательных эмоциональных состояний, с преобладанием ощущения бессмысленности и пассивной позицией человека в реализации собственного смысла жизни.

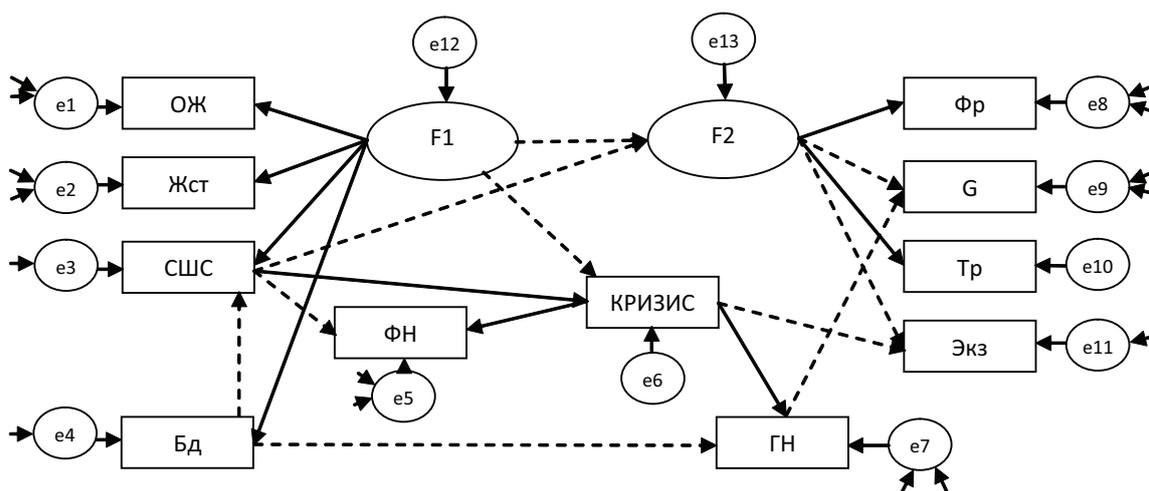


Рисунок 1. Апостериорная модель смысложизненного кризиса:
Хи-квадрат=35,793; df=29; p=0,180; RMSEA=0,031; CFI=0,995; GFI=0,975; AGFI=0,944.

Примечание: ОЖ – осознанность жизни; Жст – жизнестойкость; СШС – субъективное ощущение счастья; Бд – ориентация на будущее; ФН – ориентация на фаталистическое настоящее; ГН – гедонистическое настоящее; Фр – фрустрация; G – экзистенция; Тр – тревожность; Экз – экзистенциальность; КРИЗИС – степень напряженности переживания смысложизненного кризиса; сплошная линия стрелки – положительные регрессионные веса (от 0,13 до 0,93), пунктирная линия стрелки – отрицательные регрессионные веса (от -0,24 до -0,62).

В соответствии с этой моделью, очевидно, что на появление смысложизненного кризиса в жизни человека влияет его изначальный запас ресурсов, который, в свою очередь, оказывает влияние и на переживания самого кризиса. Величина эффекта составляет 0,60, то есть общая дисперсия особенностей переживания смысложизненного кризиса на 60% объясняется характеристиками изначальных ресурсов при вхождении в него.

Итак, в итоге полученной структурной модели смысложизненного кризиса, можно сказать следующее:

- во-первых, установлены переживания, которые характеризуют проявление смысложизненного кризиса, а также ресурсы, которые позволяют его преодолеть;
- во-вторых, переживания и ресурсы взаимосвязаны, т.е. существующие ресурсы у человека, в некоторой степени определяют переживания, чем меньше ресурсов, тем интенсивнее будут те переживания, которые сопровождают смысложизненный кризис.

Дальнейшее изучение данного феномена позволит разработать соответствующие психотехнологии в преодолении смысложизненного кризиса, а значит, и дезадаптивных форм поведения, а также научить человека находить новые конструктивные источники активности для формирования жизненных смыслов, что представляет несомненную ценность для психологии как научно-практической деятельности.

Литература

1. Карпинский К.В. Опросник смысложизненного кризиса: монография. Гродно: ГрГУ, 2008.
2. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд., доп. М.: Смысл, 2007.
3. Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическая теория личности: сборник статей: пер. с нем./ Вступ. ст. С.В.Кривцовой. М.: Генезис, 2005.

Nefagina, Y.N.

The crisis of meaning is seen as an urgent problem for modern psychology. The paper presents the crisis of meaning main structural components. According to empirical results the basic structural model of experiences and resources in overcoming the crisis of meaning has been provided.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ПРИЗНАКИ ЭКОНОМИЧЕСКИ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Т. И. Пашукова, Н. В. Кисельникова

Работа выполняется при поддержке гранта РГНФ, проект № 12-26-01004 а (м)

Россия, г. Москва, Психологический институт РАО

E-mail: *nv_psy@mail.ru*

В статье проводится теоретический и методологический анализ проблемы совладания с трудными жизненными ситуациями. На этой основе выделяются ключевые признаки экономически трудной жизненной ситуации, и дается ее определение. Приводится классификация типов поведения индивида в этой ситуации. Выделен ряд субъективных и объективных факторов, связанных с категоризацией личностью ситуации как экономически трудной.

В современной социально-экономической ситуации в стране и мире существуют риски возникновения экономической нестабильности, которая в любой момент может усугубиться неадекватным экономическим поведением граждан. Одним из направлений повышения макроэкономической стабильности общества является формирование у людей эффективных приемов и стратегий совладания с экономически трудными жизненными ситуациями, возникающими в их индивидуальной жизнедеятельности. Однако проблема совладания личности с такими ситуациями в психологии изучена недостаточно.

По нашему мнению, экономически трудная жизненная ситуация является разновидностью трудной жизненной ситуации, в которой самореализация личности ограничивается или блокируется нехваткой экономических материальных ресурсов. В силу этой нехватки у индивида возникает субъективно болезненное противоречие между жизненными притязаниями и возможностями их практической реализации. Это противоречие носит персоногенный характер и при благоприятных условиях активизирует процесс личностного развития (А. Н. Демин, С. Н. Жеребцов, Я. Л. Коломинский, В. Мишель). При этом психологические параметры развития личности в качестве субъекта жизни зависят от способа разрешения трудных жизненных ситуаций и связанных с ними противоречий (Е. В. Бурмистрова, В. В. Столин, И. Г. Малкина-Пых, В. Г. Ромек, С. Л. Соловьева). Совладающее поведение при этом выступает проявлением активности личности, реализующей себя как субъект жизненного пути.

Возникающее в экономически трудных ситуациях у человека напряжение, вызванное несоответствием возможностей и задач, влечет за собой перегрузку системы его психической регуляции, а отрицательные эмоции являются индикатором трудностей и сигнализируют об их значимости для человека. Человек реагирует на ситуацию и ведет себя в зависимости от того, как он ее воспринимает и интерпретирует, поэтому во внешне одинаковых ситуациях поведение людей различается, так как зависит от свойств их личности и состояния всей эго-системы, в том числе от стрессоустойчивости, жизнестойкости и опыта преодоления трудностей.

У людей имеются индивидуальные различия в выработке и реализации стратегии совладания с экономическими трудностями и детерминированными ими психическими состояниями. Они зависят от локуса контроля, особенностей темперамента и свойств характера. Тип копинга, который человек использует в таких ситуациях, также во многом отражает эти различия. У одних доминирует внешне ориентированный копинг, направленный на увеличение и расширение индивидуальных экономических ресурсов, у других – внутренне ориентированный копинг, способствующий изменению содержания и структуры смыслообразующих мотивов и ценностей личности. В зависимости от того, на что ориентирован человек, и какие способы разрешения противоречий им выбираются, можно выделять и соответствующие типологии личности.

Из-за разрыва между ценностно-мотивационными притязаниями и социально-экономическими возможностями могут возникать субъективно болезненные переживания. Причем экономически трудная ситуация определяется не только фактором финансовой обеспеченности, но и особенностями отношения человека к сложившимся условиям жизни. А кроме того, экономическая ситуация может быть отягощена экстремальностью, проблемностью и сложностью.

Согласно Е. В. Битюцкой, трудные жизненные ситуации характеризуют общие и частные признаки. *К первым признакам* относятся общие для всех ТЖС параметры: значимость ситуации; беспокойство, эмоциональные переживания, вызванные ею; повышенные затраты собственных ресурсов для совладания с ситуацией. *К частным* – неподконтрольность, неопределенность, трудность в прогнозировании, в принятии решения и др. Они варьируют в зависимости от типа ситуации и личностных особенностей человека (Битюцкая Е. В., 2007). Степень трудности ситуации определяется: 1) степенью сложности условий ситуации и количеством собственных сил для ее преодоления; 2) значимостью ситуации для человека и степенью необходимостью ее разрешения.

Виды и причины экономически трудной ситуации могут у людей значительно различаться. И если экономически трудную ситуацию можно различать по сложности и экстремальности, то ее содержание зависит от причин возникших трудностей. Среди них *потеря имущества, долги, безработица, несоответствие содержания и вознаграждения возможной и реальной работы*.

Оценка степени экономической трудности, а также отношение к поиску работы и к заработку связаны у взрослого человека с индивидуальными структурами его инструментальных и терминальных ценностей, в том числе с такими элементами личности, которые задают уровень сравнения и уровень сравнения альтернатив. Эти понятия, предложенные Дж. Тибо и Г. Келли для интерпретации диадического взаимодействия позволяют понять некоторые особенности поведенческих стратегий лиц, переживающих экономически трудные ситуации, поскольку они связаны с определенными стандартами. Уровень сравнения индивида представляет собой среднюю величину позитивных исходов, которые индивид имел в своих предшествующих отношениях. Оценивая ценность исхода для себя, личность ориентируется на этот средний уровень. Относительно финансовых наград и материальных преимуществ уровень сравнения связан с той планкой, которой он достигал ранее. Посредством этой мерки индивид оценивает свое экономическое состояние или возможности его изменения. Уровень сравнения может варьировать в зависимости от потребностей, мотивов и интересов личности и особенностей самой ситуации. Причем, чем к более высоким доходам привык человек, тем более высоким будет его уровень сравнения в последующих ситуациях. Что касается уровня сравнения альтернатив, то он определяет, будет ли человек оставаться в данном экономическом положении или будет пытаться выйти из него. При альтернативе личность всегда стремится сделать выбор в пользу более благоприятного для себя решения.

Характеристика экономически трудной жизненной ситуации может быть дополнена положениями Дж. Хоманса о роли прошлого опыта и ожиданиях справедливого вознаграждения. Опыт одного мог приучить к малым вознаграждениям за большие вклады, а другого – к большим вознаграждениям за малые вклады (Homans G. N., 1961).

Важно отметить и то, что в экономически трудной жизненной ситуации у человека возникает состояние дезадаптации (А. Н. Демин, С. Н. Жеребцов, Я. Л. Коломинский, В. Мишель). Одна из главных причин этой дезадаптации – недостаточная ориентировка и отсутствие представлений не только о своих ближайших и перспективных целях, но и целях общества.

Способность человека совладать с фрустрирующим и стрессогенным воздействием трудных ситуаций в значительной мере зависит от уровня его психического развития, стрессоустойчивости, наличного опыта преодоления трудностей, жизнестойкости и ряда других значимых личностных качеств.

Пассивность человека, плохая обученность, невнимательность, низкая трудовая дисциплина и т. п. способствует накоплению экономических проблем и экстремальности ситуации. Процессы, связанные с эмоциональным освещением человеком самой ситуации и себя в ней, порой блокируют ее понимание, искажают реальность и человеку в этом случае требуются дополнительные средства для прояснения происходящего. Состояние дезадаптации снимается следующими исходами: 1) психическое состояние при благоприятных условиях может восстановиться, 2) психическая дезадаптация вызовет психические расстройства и заболевания, 3) психическая активность и поиск ресурсов по преодолению сложившейся ситуации приведет к развитию психических свойств и способностей личности, что будет свидетельством личностного роста и совершенствования.

Литература

1. Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: учеб. пособие для вузов. М.: Аспект Пресс, 2002.

2. Битюцкая Е.В. Трудная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. 2007. №4.
3. Бодалев А.А. О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения) // Мир психологии, 2002. №4 (32).
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984.
5. Осухова Н.Г. Человек в экстремальной ситуации: теоретические интерпретации и модели психологической помощи // Развитие личности. 2006. № 3.
6. Муздыбаев К. Экономическая депривация, стратегия ее преодоления и поиск социальной поддержки. СПб., 1997.
7. Ростовский В. П. Социально-психологические проблемы безработицы / Социальная психология экономического поведения / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.В. Шорохова. М.: Наука, 1999.
8. Homans G. C. Social Behavior: Its Elementary Forms. N. Y., 1961.
9. Kelley H. H., Thibaut J. W. The Social Psychology of Groups. N. Y., 1959.

PSYCHOLOGICAL FEATURES AND CRITERIA OF ECONOMICALLY DIFFICULT LIFE EXPERIENCE

Pashukova, T. I.; Kiselnikova, N. V

The theoretical and methodological analysis of coping with difficult life experiences is carried out in the paper. Key features of economically difficult life experience are singled out on this basis; the definition is given. The authors suggest a psychological classification of personal coping strategies in economically difficult life experience. The paper presents a number of subjective and objective factors connected to the phenomenon that is categorized by a personality as an economically difficult situation.

STRES AKULTURACYJNY I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIM W SYTUACJI REPATRIACJI / СТРЕСС АККУЛЬТУРАЦИИ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ В СИТУАЦИИ РЕПАТРИАЦИИ

Parfieniuk, Irena

Polska, Białystok, Uniwersytet w Białymstoku

E-mail: i.parfieniuk@uwb.edu.pl

Repatriacja – powrót obywateli do kraju ojczystego, którzy wskutek różnych przyczyn znaleźli się poza jego granicami. Powrót ten organizowany jest przez państwo.

1 stycznia 2001 r. w Polsce weszła w życie ustawa o repatriacji, która określiła szczegółowe zasady nabycia obywatelstwa polskiego w drodze repatriacji, prawa repatrianta, zasady i tryb udzielania pomocy repatriantom oraz członkom ich rodzin. Zgodnie z definicją określoną w ustawie «*repatriantem jest osoba polskiego pochodzenia, która przybyła do Rzeczypospolitej Polskiej na podstawie wizej repatriacyjnej z zamiarem osiedlenia się na stałe*». Repatriacja dotyczy osób, które przed 1 stycznia 2001 r. zamieszkiwały na stałe na terytorium m.in. obecnej Republiki Armenii, Azerbejdżanu, Gruzji, Kazachstanu, Tadżykistanu, Turkmenistanu, Uzbekistanu. Oblicza się, że w ramach repatriacji w latach 1992-2004 przybyło do Polski 4 500 osób.

Decyzja o repatriacji jest trudna, wymaga bowiem rozważenia wielu kwestii, wielu za i przeciw. Z jednej strony dyktuje ją chęć powrotu do ojczyzny swojej lub przodków, chęć polepszenia bytu własnego i swoich dzieci. Z drugiej zaś wymaga porzucenia dotychczasowego życia i podjęcia ryzyka rozpoczynania wszystkiego od początku w obcym otoczeniu.

Rozbudzone nadzieje i poczucie polskości powodują, że przyjeżdża się do Polski z wieloma oczekiwaniami (czasem wygórowanymi), zarówno materialnymi, jak i natury psychicznej. Repatrianci sądzą, że Polacy w kraju czekają na nich z otwartymi ramionami, dlatego też powrót wydaje im się nagrodą lub zadośćuczynieniem za lata oddalenia i życia w trudnych warunkach (Boski, 2009). Pierwszy rodzaj oczekiwań dotyczy godnych warunków życia dla siebie, a zwłaszcza dla dzieci, ten drugi jest związany ze spełnieniem niezrealizowanych wcześniej potrzeb poprzez ułatwiony dostęp do tego, czego nie było w kraju poprzedniego pobytu – do polskiego języka, kultury i edukacji, do religii katolickiej.

Po przyjeździe nadzieje i oczekiwania zderzają się z rzeczywistością. W wyniku tej konfrontacji najczęściej rodzi się frustracja. Okazuje się bowiem, że tak naprawdę nikt nie czeka na repatriantów, czasem nawet ci ludzie spotykają się z wrogością. Na każdym kroku napotyka się wiele trudności. Przyszłość jawi się jako niepewna, często rodzą się wątpliwości, czy warto było wracać? Wiele osób ma również problemy językowe. Niski poziom znajomości języka polskiego utrudnia funkcjonowanie – ciężko jest znaleźć pracę, nawiązać satysfakcjonujące kontakty towarzyskie. Istnieje również niebezpieczeństwo stereotypizacji (Iglicka, 2002).

Sytuacja psychologiczna repatrianta jest bardzo złożona. Jego osobowość została ukształtowana nie tylko pod wpływem polskiej kultury, lecz także tej, w której otoczeniu funkcjonował. Nawet jeśli w jego rodzinie kultywowano polskie tradycje, nie było to jedyne środowisko mające znaczenie dla jego rozwoju. W efekcie repatriant zinternalizował normy zachowań dwu różnych kultur i jego przekonania o świecie różnią się od tych ukształtowanych jedynie w polskim środowisku. Z tego powodu mogą pojawić się trudności w kontakcie z Polakami w kraju, pomimo deklarowanej przynależności do tego samego narodu. Pod wpływem doświadczeń w funkcjonowaniu w nowej rzeczywistości istotnym staje się dla repatrianta pytanie: *kim ja tak naprawdę jestem?* Wiele osób przeżywa kryzys tożsamości.

Trudności w kontakcie z repatriantami są często zaskoczeniem dla rodaków w Polsce, którzy wiedząc, że mają do czynienia z osobą tej samej narodowości oczekują całkowitego porozumienia. Ponadto na przebieg kontaktu rzutują funkcjonujące w społeczeństwie przyjmującym stereotypy o ludziach pochodzących z kraju przybycia, co może prowadzić do stygmatyzacji tej grupy (Kwiatkowska, Grzymała-Moszczyńska, 2007).

Problemy pojawiające się w trakcie akulturacji często są zaskoczeniem również dla repatriantów. Napotykają oni trudności w wielu dziedzinach, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Nie mogą znaleźć pracy, a jeśli się to uda, często jest to praca o niższym statusie niż praca wykonywana w kraju poprzedniego pobytu, poniżej poziomu wykształcenia. Zdarza się też, że nie jest poparta oficjalną umową i nie daje żadnych zabezpieczeń socjalnych.

Podsumowując, problemy, z jakimi borykają się repatrianci mają dwa główne źródła. **Pierwsze** jest związane z tym, że repatriant przechodzi akulturację, czyli trudny proces adaptacji do życia w nowych warunkach społeczno-kulturowych, który w ich przypadku jest dodatkowo obciążony nierealnymi oczekiwaniami wobec współczesnej Polski. **Druga** przyczyna to pełna stereotypów i nieufności postawa społeczeństwa przyjmującego, szczególnie trudna w odbiorze przez repatriantów, oczekujących zupełnie czego innego, mianowicie wsparcia i akceptacji. To wszystko, a także nieznanostwo skryptów, bądź niepewność w ich stosowaniu są źródłem stresu zwanego także stresem akulturacyjnym lub szokiem kulturowym (Hutnik, 1997).

Nie można całkowicie zapobiec pojawieniu się szoku kulturowego, ale można go złagodzić poprzez przygotowanie się na niego i zadbanie o to, aby brak dialogu nie doprowadził do wrogości i tworzenia się uprzedzeń (Kossowska, 1994). Służą temu specjalne programy adaptacyjne, opracowane przez zespoły profesjonalistów. Jednym z nich jest program adaptacyjny skierowany do repatriantów, który w założeniu ma realizować następujące cele (Chodyncka, Więckowska, 2004, Boski, 2009):

1. Podniesienie znajomości przysługujących ustawowo repatriantom praw i obowiązków
2. Dostarczenie informacji na temat polskiego rynku pracy i efektywnych metod poszukiwania pracy
3. Przepracowanie problemów związanych z własną tożsamością kulturową oraz jej percepcją wśród większości Polaków
4. Podwyższenie znajomości polskiej kultury i dawanie sobie rady z codziennym przewyciężaniem trudności, zwłaszcza w sferze publicznej.

Ostatecznym efektem treningu ma być podwyższenie kompetencji społeczno-kulturowych jego uczestników, zwiększenie efektywności stylów radzenia sobie z zadaniami adaptacyjnymi oraz zmniejszenie poziomu niepokoju i zagubienia w nowym otoczeniu.

Literatura

1. Boski P. (2009). Kulturowe ramy zachowań społecznych. Gdańsk: GWP
2. Chodyncka A., Więckowska J. (2004). Adaptacja repatriantów w Polsce. Trening Akulturacyjny. (W:) A. Borowiak, P. Szarota [Red.] Tolerancja i wielokulturowość XXI w., Warszawa: Academica.
3. Hut P. Współczesna repatriacja dla Polski, Polityka Społeczna. 2001. nr 11/12 s. 16–20.
4. Hutnik M, (1997). Szok kulturowy. Przyczyny. Konsekwencje. Przeciwdziałania. Warszawa: Universitas
5. Iglicka K, (2002). Społeczno-demograficzna charakterystyka zbiorowości migrantów powrotnych (w:) K. Iglicka [Red.] Migracje powrotne Polaków, powroty sukcesu czy rozczarowania? Warszawa: Instytut Spraw Publicznych
6. Kwiatkowska A, Grzymała-Moszczyńska H., (2007), Psychologia międzykulturowa. (w:) J. Strelau, R. Doliński [Red.] Psychologia T.2, Gdańsk: GWP.

ACCULTURATION STRESS AND COPING IN THE SITUATION OF REPATRIATION

Irena Parfieniuk

The paper deals with the problems of repatriates struggling with two main sources of acculturation stress also known as cultural stress: one is connected with the fact that acculturation is a difficult period of adapting to life in new social and cultural conditions, loaded with unreal expectations of contemporary Poland. The other is the recipient society attitude – full of stereotypes and distrust, especially difficult for repatriates expecting support. The impossibility of complete prevention of cultural shock is shown. Some efforts of getting with special adaptive programs are described. The aim to increase social and cultural competences of repatriates, as well as the effectiveness of styles of dealing with adaptive tasks is stressed

СУБЪЕКТИВНЫЙ ВОЗРАСТ ЧЕЛОВЕКА И РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Е. А. Сергиенко

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ № 11-06-00916

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: Elenas13@mail.ru

Раскрывается содержание категории субъективного возраста и его преимущества в сравнении с хронологическим возрастом. Показана нарастающая когнитивная иллюзия возраста и ее связи с субъективной оценкой психологического здоровья, совладания, временной перспективой личности. Обсуждаются проксимальные и якорные механизмы субъективного возраста и его регулятивная роль в жизни человека.

Субъективный возраст человека – это самовосприятие собственного возраста. Когнитивная иллюзия возраста – это разница между хронологическим и субъективным возрастом человека, которая возникает в процессе жизни человека. Хронологический возраст отражает, сколько лет прожито, а субъективный возраст свидетельствует, как субъективно себя ощущает человек. Если подростки и молодые люди оценивали себя старше, то после 25 лет нарастает тенденция оценивать себя моложе своего хронологического возраста. Разница хронологического и субъективного возрастов нарастает и особенно значительна после 50 лет, достигая 16 лет у пожилых людей. Эмпирические исследования обнаружили феномен, когда субъективно воспринимаемый возраст моложе хронологического, а желаемый возраст моложе субъективного (идеальный возраст < субъективный возраст < хронологический возраст).

Данный феномен является независимым от культуры, что подтвердили исследования в 18 странах Востока и Запада. Р. Кастенбаум с коллегами предложили модель субъективного возраста «Age – of – Me», как многомерный, состоящий из различных «внутренних возрастов», т.е. они предлагали оценивать субъективный возраст по 4 параметрам: эмоциональный (feel-age); биологический возраст (look-age); социальный возраст (do-age); интеллектуальный возраст (interest-age), или на сколько лет индивиды воспринимают себя: как чувствуют, как выглядят, как действуют и интересуются ли тем же, что и люди такого-то возраста. Изучение субъективного возраста долгое время проводилось преимущественно в США и только в 90-х годах XX в. началось в других странах. Такой подход ставит в центр рассмотрения когнитивно-субъективные оценки человеком возраста, которые меняют внутреннюю картину временной перспективы, восприятие жизненных событий, организацию и регуляцию собственного поведения, шкалу собственной жизни. Категория субъективного возраста не становится альтернативой типологическому (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина, В.Н. Дружинин, К.Г. Юнг, В.И. Ковалев), причинно-целевому (Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров, В.В. Нуркова) и мотивационному (Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо, А. Сырцова, Н.Н. Толстых) подходам к проблеме человека и времени, а иным ракурсом ее рассмотрения. Индивидуальная возрастная идентификация (субъективный возраст), возможно, определяется двумя уровнями ментальных репрезентаций: стабильными (якорными) и более лабильными, изменяющимися, проксимальными референциями возраста.

Стабильные репрезентации – индивидуальные модели развития, маркирующие собственное поведение относительно возрастных ментальных схем. Проксимальные репрезентации или ментальные возрастные маркеры изменяются в соответствии с событиями, которые проблематизируют возраст.

Это означает, что именно такие события играют роль интегратора и ре-интегратора в изменениях и сдвигах в индивидуальной возрастной идентичности. Несмотря на то, что в исследованиях человека хронологический возраст выступает как основная независимая переменная, субъективный возраст лучше предсказывает психологическое, психическое и физическое здоровье. Данный конструкт, несмотря на интенсивные исследования личностного восприятия жизненного пути и временной перспективы, в отечественной психологии не изучался. Наши исследования направлены на изучение субъективного возраста как предиктора регуляции поведения и его механизмов (стабильных и проксимальных). В настоящее время выборка исследования составляет более 300 человек. Якорные основания составляют те представления, которые связаны с физическим Я человека: его внешним видом, состоянием здоровья, оценкой физических возможностей, поскольку они постоянно корректируются обратными связями, поступающими при мониторинге физического состояния. Для этой цели, кроме оценки субъективного возраста по четырем составляющим в группах людей от 20 до 70 лет, изучается когнитивная оценка внешнего вида по фотографиям людей разного возраста. Другой оценкой служат представления о собственном физическом и психическом здоровье, измеряемые опросником SF-36. Для оценки проксимальных оснований субъективной идентичности используется тест русскоязычной адаптированной методики временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI).

Анализ динамики субъективного возраста на русскоязычной выборке показал, что она соответствует общемировым данным. Молодые люди 20-23 лет идентифицируют себя близко к хронологическому возрасту, в возрасте 25-30 лет – моложе на 0,48, в группе 40-50 лет – моложе на 6,49 года, а люди 60-70 лет – на 11,15 года. Однако общий субъективный возраст складывается из четырех составляющих, которые представлены неравномерно. У молодых людей биологический субъективный и хронологический возраст отличаются минимально, тогда как эмоциональный субъективный – максимально. Люди среднего возраста значительно моложе ощущают себя физически, обладают интересами, характерными для молодых. В группе 60-70 лет разница между составляющими субъективного возраста и календарными значениями серьезно нарастает. Наименьшая разница наблюдается между эмоциональным и календарным возрастaми (8,46 лет), а наибольшая между социальным субъективным возрастом и реальным (12,51 года). Значительна разница в субъективной оценке биологического возраста и реального – 11,56 и интеллектуального и реального – 12,08 лет (значимость различий $p=0,000$). Оценка возраста по фотографиям показала, что субъективный эмоциональный возраст (как человек выглядит) оценивается более адекватно и значимых различий с хронологическим возрастом не обнаружено. Оценки физического и психического здоровья показала, что число связей с различными показателями здоровья нарастает к возрасту 60-70 лет. Следовательно, чем моложе пожилые воспринимают свой возраст, тем лучше они оценивают свое психическое и физическое здоровье. Особенно важно подчеркнуть высокие корреляции в оценках физического, витального и общего состояния здоровья. При этом большинство корреляционных связей обнаружено с субъективным возрастом во всех возрастных группах. При анализе временной перспективы была обнаружена также существенная динамика связей субъективного возраста с отношением к Настоящему, Прошлому и Будущему. Корреляционный анализ указывает на то, что возраст молодых людей снижает значение временной перспективы, особенно снижается вера в предопределенность и неизбежность настоящего. В возрастной группе 40-50 лет большее значение приобретают связи интеллектуального и эмоционального субъективных возрастов с Гедонистическим настоящим. Люди в возрасте 60-70 лет склонны занижать самооценку возраста, что связано с разными факторами. Чем человек моложе выглядит, по его мнению, тем в меньшей степени это определяется его Негативным прошлым опытом, и чем моложе он себя чувствует, тем более человек ориентирован на Будущее. В таком случае, чем меньше у человека неприятных воспоминаний о прошлом, тем моложе он выглядит, по крайней мере, по ощущениям его самого. Необходимо подчеркнуть, что никаких корреляционных связей хронологического возраста со шкалами временной перспективы не обнаружено ни в одной из исследуемых групп.

В другой части работы на выборке военнослужащих, солдат срочной службы (111 военнослужащих по призыву в возрасте от 18 до 25 лет) исследовалась роль субъективного возраста в регуляции поведения. Полагалось, что для молодых людей, живущих в ограниченном пространстве гарнизона, потребуются усиленный контроль поведения и совладания со стрессами, что может привести к изменениям возрастной идентичности. Изучался контроль поведения, стратегии совладания, эмоциональное выгорание и другие признаки стрессовых состояний. Данные свидетельствуют, что субъективный возраст даже внутри группы молодых людей дает значительные различия. Солдаты, воспринимающие себя старше, отличаются по всем составляющим контроля поведения: эмоциональной регуляции, когнитивному и волевому контролю в сторону большей компетенции и адаптивных возможностей, хотя признаки эмоционального выгорания в виде деперсонализации указывают на существование внутренних проблем. Однако индивидуальные ресурсы,

проявляющиеся в составляющих контроля поведения, позволяют им демонстрировать более адаптивные формы поведения. Значительные различия, полученные по выраженности совладающего поведения у солдат, воспринимающих себя моложе реального возраста, также подтверждают данную тенденцию.

Наше исследование показало значение субъективного возраста в понимании внутренних основ построения временной перспективы, а также значение «якорей», реальных обратных связей для ментальных представлений о биологическом возрасте, который отличается большей реалистичностью, чем эмоциональный, социальный и интеллектуальный возраст. Различия в восприятии возраста других людей (по фотографиям) подтверждает значение обратных связей при субъективной оценке возраста и механизмах становления имплицитных возрастных моделей. Кроме того, наши данные об оценке качества здоровья указывают именно на важнейшую роль субъективных представлений о здоровье как наиболее «якорных» внутренних основ субъективного возраста. Вопросы анкеты также подтверждают значение таких внешних факторов как образование, наличие семьи, детей, внуков, наличие вредных привычек, которые становятся более реальными ориентирами в возрастной идентичности. Таким образом, субъективный возраст человека может рассматриваться как важнейший маркер регуляции жизнедеятельности человека.

SUBJECTIVE AGE AND BEHAVIOR REGULATION

Sergienko, E. A.

The paper reveals the content of subjective age category and its advantages compared to chronological age. The increasing cognitive illusion of age and its correlation with subjective evaluation of psychological health, coping, personal time perspective is shown. The proximal and anchor mechanisms of subjective age and its regulatory role in human life are discussed.

COPING STRATEGIES OF INTERNATIONAL STUDENTS IN ADAPTING TO UNITED STATES CULTURE/ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К АМЕРИКАНСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Sumer-Richards, Seda; Ashby, Jeffrey; Matheny, Kenneth B.

The United States attracts more international students than any other country (Institute of International Education; IIE, 2008). In 2008, 21% of the 3 million international students pursuing post-secondary education in a foreign country were hosted by the United States (U.S.), India being the leading country of origin followed by China, and South Korea. Pressure on these students to succeed in an academic system that differs from their own and to rapidly develop sociocultural competence for living in the host country may cause considerable psychological distress. Previous research has identified two variables that likely influence both psychological and sociocultural adaptation to foreign cultures: identification with home- vs. host-cultures and preference for coping strategies. In some studies identification with the home-culture has been associated with psychological well-being and identification with the host-culture with sociocultural adaptation. Likewise, there appears to be a differential effect of coping strategies on psychological and sociocultural adaptation. Coping strategies such as positive thinking, approach coping, and use of humor have been associated with psychological well-being, whereas withdrawal, wishful thinking, and avoidance strategies have been associated with sociocultural adjustment problems.

Additionally, the effects of two other variables seem likely to influence adaptation to foreign cultures: gender differences in coping strategies and the intention of students either to return to their countries of origin or to stay in the U.S. following their education. Consequently, the current study made use of an online, cross-sectional method designed to investigate the contributions of coping strategies, acculturation dimensions (identification with home/ host cultures), gender, and intent to stay in the U.S. to the prediction of psychological (as measured by depression) and sociocultural adaptation difficulties of male and female international students in the U.S.

Two hundred and four international students participated in the study; however, only complete data for 123 was entered for regression analyses. Participants were recruited via an invitational email through Offices of International Students and Services at eight different college campuses located in the eastern region of the U.S. Fifty-one percent of the participants were women and 48% were men, the remaining 1% did not respond

to the item. The average age was 27.01 years, and 78% were graduate students. Twenty-seven percent were married, 70% were single, and 2% were divorced. The average length of stay in the U.S. was 3.7 years. The race-ethnicity ratio was representative of the overall international student population in the U.S.

Four instruments and a demographics questionnaire were used to measure study variables. The *Center for Epidemiologic Studies-Depression* (CES-D) (Radloff, 1977) was used to measure depression as an indication of psychological maladjustment. The *Socio-Cultural Adaptation Scale* (SCAS) (Ward & Kennedy, 1999) was used to measure participants' sociocultural adaptation (the degree of difficulty encountered in daily social situations as a result of cultural differences). The *Ways of Coping Questionnaire* (WAYS) (Folkman & Lazarus, 1988) was used to assess coping processes. And the *Acculturation Index* (AI) (Ward & Kennedy, 1994) was used to measure identification with the home- vs. host-culture.

Depression and sociocultural adaptation difficulty were negatively correlated with students' intent to stay in the U.S. after graduation and with their perceived English proficiency. Students who reported a lower likelihood of staying in the U.S. and lower levels of perceived English proficiency reported higher levels of depression. Female students reported higher levels of identification with their home cultures than male students. Identification with the host culture was positively correlated with intent to stay in the U.S. and with perceived English proficiency and was negatively correlated with depression and sociocultural adaptation difficulty. Specifically, students who reported higher levels of identification with the American culture reported a greater likelihood of staying in the U.S. after graduation, higher levels of perceived English proficiency, lower levels of depression, and lower levels of difficulty in sociocultural adaptation.

Depression and sociocultural adaptation difficulty were significantly positively correlated with three of the WAYS coping processes: Self-Controlling (efforts to regulate one's feelings and actions), Accepting Responsibility (acknowledging one's own role in problems encountered and trying to put things right), and Escape-Avoidance (wishful thinking and efforts to escape and avoid the problem). Results of analyses of variance showed that female students reported significantly higher utilization of positive reappraisal (efforts to create positive meaning by focusing on personal growth) and seeking social support (seeking informational, tangible, and emotional support) than male students. There were no significant gender differences for other coping processes.

Results of the multiple regression analysis revealed that intent to stay in the U.S. after graduation, identification with the host culture, and three coping processes—Escape-Avoidance, Self-Controlling, and Accepting Responsibility—significantly contributed to the prediction of sociocultural adaptation difficulty. Greater identification with the American culture was associated with lower levels of sociocultural adaptation difficulties, and greater use of Escape-Avoidance was associated with higher levels.

When the same predictor variables used to predict sociocultural adaptation difficulty were used to predict depression, only the model for females was significant, suggesting that among female students higher identification with host culture was associated with lower levels of depression, and greater use of Escape-Avoidance was associated with higher levels of depression. Additionally, Escape-Avoidance coping was found to significantly mediate the relationships between identification with host culture and both sociocultural adaptation difficulty and depression.

Based on the results of this study, it would appear useful in counseling international students who present with symptoms of depression to encourage more direct ways of coping while yet remaining respectful of the coping strategies commonly used in their native cultures. Counseling centers may also provide outreach programs to international students to help them gain greater familiarity with the customs, nonverbal behaviors, slang, and other culture-specific aspects of living in the U.S. This exposure may help them feel more connected to the host culture and provide opportunities to improve their English proficiency. Moreover, in clinical practice settings it might be helpful to assess whether, or not, an international student plans to stay in the U.S. after graduation as this decision appears to influence psychological well-being and sociocultural adaptation.

References

- Institute of International Education. (2008a). Atlas of student mobility. Retrieved July 8, 2009 from <http://www.atlas.iienetwork.org/?p=48027>.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385–401.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23, 659–677.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1994). Acculturation strategies, psychological adjustment, and sociocultural competence during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 18, 329–343.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К АМЕРИКАНСКОЙ КУЛЬТУРЕ

С. Самер-Ричардс, Дж. Эшби, К. Б. Матени

В тезисах описываются и анализируются результаты эмпирического исследования уровня депрессии, социокультурной адаптации, идентификации с родной культурой, культурой принимающей страны и стратегий совладающего поведения у иностранных студентов, обучающихся в различных американских колледжах на востоке США. Подчеркивается, что депрессия и трудности социокультурной адаптации связаны с активным использованием стратегий совладающего поведения: самоконтроль, принятие ответственности, избегание, а также слабо выраженным намерением остаться в США после окончания обучения и слабым владением английским языком. Отмечается, что именно эти факторы вносят значительный вклад в прогнозирование трудностей социокультурной адаптации.

США привлекает иностранных студентов больше, чем другие страны (Институт международного образования, 2008). В 2008 году 21% из 3 миллионов иностранных студентов, получающих высшее образование за рубежом, приходился на США. При этом Индия, а так же Китай и Южная Корея являются родными странами большинства из иностранных студентов в США. Давление, испытываемое этими студентами, имеющее источником яркую специфику американской образовательной системы и необходимость быстрого развития социокультурной компетентности для жизни в принимающей стране, может вызвать значительный психологический дистресс.

Преыдушие исследования выявили две переменные, которые, вероятно, влияют как на психологическую, так и на социокультурную адаптацию в иностранной культуре: идентификация с родной культурой по сравнению с культурой страны пребывания и предпочитаемые копинг-стратегии. В некоторых исследованиях идентификация с родной культурой связывается с психологическим благополучием, а идентификация с культурой страны пребывания – с социокультурной адаптацией. А также, предполагается существование различного влияния копинг-стратегий на психологическую и социокультурную адаптацию. Копинг-стратегии, такие как позитивное мышление, копинг-приближение (approach coping) и использование юмора, имеют связь с психологическим благополучием, в то время как, отчуждение, стремление выдавать желаемое за действительное и избегающие стратегии связаны с социокультурными проблемами адаптации.

Кроме того, влияние двух других переменных, вероятно, также будет определять адаптацию к иностранным культурам: половые различия в копинг-стратегиях и намерение студентов вернуться в свои родные страны или остаться в США после получения образования. Поэтому, настоящее исследование основано на использовании он-лайн, кросс-секционного метода, предназначенного для исследования влияния копинг-стратегий, показателей аккультурации (идентификация с родной культурой/культурой страны пребывания), пола и намерения остаться в США как предикторов психологических (измерялась депрессия) и социокультурных трудностей адаптации мужчин и женщин иностранных студентов в США.

204 иностранных студента приняли участие в исследовании, однако для регрессионного анализа были использованы полные данные только 123 респондентов. Участники были приглашены посредством рассылаемых электронных писем через Представительства иностранных студентов в восьми различных колледжах, расположенных на востоке США. 51% процент составляли женщины и 48% мужчины, оставшийся 1% не ответили на этот пункт в анкете. Средний возраст составил 27,01 лет, а 78% были выпускниками. 27% состояли в браке, 70% были одинокими, и 2% были разведены. Средняя продолжительность пребывания в США составила 3,7 года. Расово-этническое соотношение было репрезентативным общей международной численности студентов в США.

Четыре методики и демографические анкеты были использованы для исследования переменных. *Center for Epidemiologic Studies-Depression (CES-D)* (Radloff, 1977) был использован для измерения депрессии как признака психологической дезадаптации. *Socio-Cultural Adaptation Scale (SCAS)* (Ward & Kennedy, 1999) была использована для измерения социокультурной адаптации респондентов (уровень трудностей возникающих в повседневной социальной жизни в результате культурных различий). *Ways of Coping Questionnaire (WAYS)* (Folkman & Lazarus, 1988) был использован для оценки копинг-процессов. И *Acculturation Index (AI)* (Ward & Kennedy, 1994) был использован для измерения идентификации с родной культурой или культурой страны пребывания.

Депрессия и социокультурные трудности адаптации отрицательно коррелировали с намерением студентов остаться в США после окончания учебного заведения и с их субъективно оцениваемым

уровнем владения английским языком. Студенты с более низкой вероятностью пребывания в США после окончания учебного заведения и с более низким уровнем владения английским языком, обнаруживали более высокие уровни депрессии. Девушки-студентки демонстрировали более высокие уровни идентификации с их родной культурой, чем юноши. Идентификация с культурой страны пребывания положительно коррелировала с намерением остаться в США и воспринимаемым уровнем владения английским языком и отрицательно - с депрессией и социокультурными трудностями адаптации. В частности, студенты, обнаружившие большую идентификацию с американской культурой, сообщали о большей вероятности пребывания в США после окончания учебного заведения, более высоком уровне знания английского языка, более низких уровнях депрессии, и более низких уровнях трудностей в социокультурной адаптации.

Депрессия и социокультурные трудности адаптации значимо положительно коррелирует с тремя копинг-процессами: Самоконтроль (усилия по регулированию своих чувств и действий), Принятие ответственности (признание собственной роли в возникновении проблем и попытках исправить ситуацию), и Бегство-Избегание (принятие желаемого за действительное и стремление уйти от проблемы). Результаты анализа различий показали, что студентки значимо чаще используют стратегии Положительная переоценка (усилия по созданию положительного значения, сосредоточение внимания на личностном росте) и Поиск социальной поддержки (поиск информационной, материальной и эмоциональной поддержки), чем юноши. Не выявлено значимых половых различий по другим шкалам копинг-методики.

Результаты множественного регрессионного анализа показали, что желание остаться в США после окончания учебного заведения, идентификация с культурой страны пребывания, а также три копинг-процесса: Бегство-Избегание, Самоконтроль и Принятие ответственности вносят значительный вклад в прогнозирование социокультурных трудностей адаптации. Большая идентификация с американской культурой связана с более низким уровнем социокультурных трудностей адаптации, а более активное использование Бегства-Избегания было связано с его более высоким уровнем.

Когда эти же переменные, используемые для предсказания трудностей социокультурной адаптации, были использованы для предсказания депрессии, то такая модель отказалась значимой только в женской выборке. Среди студенток высокий уровень идентификации с культурой страны пребывания был связан с более низким уровнем депрессии, и более активное использование Бегства-Избегания было связано с более высоким уровнем депрессии. Кроме того обнаружено, что избегающий копинг оказался значимым медиатором в отношениях между идентификацией с культурой принимающей страны и двумя другими переменными (социокультурными трудностями адаптации и депрессией).

Результаты этого исследования могут оказаться полезными в консультировании иностранных студентов, которые обращаются с симптомами депрессии, для того, чтобы развить у них более прямые, активные способы копинга при сохранении уважения к принятым в их родных культурах копинг-стратегиям. Консультационные центры могут также предоставлять специальные программы для иностранных студентов, чтобы помочь им ближе познакомиться с обычаями, невербальным поведением, сленгом и другими культурно-специфическими особенностями людей, живущих в США. Это воздействие может помочь им чувствовать себя более связанными с культурой страны пребывания и предоставит возможности для улучшения своих знаний английского языка. Кроме того, в клинической практике это может быть полезно для оценки на основе знания того, планирует ли иностранный студент остаться в США после окончания учебного заведения, его вероятного психологического благополучия и социокультурной адаптации.

STRES A KOMUNIKACJA MIĘDZYKULTUROWA. KONTEKST EDUKACYJNY

Mirosław Sobecki

Polska, Białystok, Uniwersytet w Białymstoku

Kontakt kulturowy jako źródło stresu. Charakter stresu związanego z kontaktem z odmienną kulturą
Stres jako element relacji międzykulturowych interesuje badaczy od bardzo dawna. Zob. LaRay Barna (1983)
Dotyczy on zwłaszcza osób, które wychodząc ze swego naturalnego środowiska kulturowego znajdują się w nowym środowisku jako outsiderzy. Klasycznym przykładem są słabo wykształceni migranci ekonomiczni. W

innym stopniu stres występuje u migrujących osób wyposażonych w solidniejsze kompetencje komunikacyjne i kulturowe np. u studentów. Analizy w tym zakresie ze szczególną intensywnością prowadzone były w krajach tradycyjnie stanowiących cel emigracji zarobkowej.

Mark Redmond i Judith Bunyi (1993) w swoich badaniach stwierdzili, że istnieje związek między kompetencjami do komunikacji międzykulturowej a stresem. Badania prowadzili wśród pochodzących z różnych krajów studentów uczelni amerykańskich. Uczni wykazali, że u studentów identyfikujących się z grupami wykazującymi silną tendencję do zaniechania socjo-kulturowej adaptacji (cechujących się niskimi kompetencjami do komunikacji międzykulturowej) odnotowano najwyższy poziom stresu związany z ich doświadczeniem międzykulturowym. Z kolei Elsa Rivera-Sinclair (1997) podczas badań społeczności kubańskiej w Waszyngtonie zauważyła pozytywny związek między psychologiczną orientacją na integrację z kulturą amerykańską a poziomem stresu. Kluczowe znaczenie ma tu stres adaptacyjny.

Niepewność związana z brakiem kontroli poznawczej

Stres związany z brakiem kontroli poznawczej jest typowym zjawiskiem związanym z kontaktem kulturowym. W zetknięciu z *Innym* komfort związany z oswojoną przestrzenią kulturową ustępuje niepewności. (Gudykunst 2002) W polskiej pedagogice kwestię zagrożenia związanego z odmiennością jako pierwsza podniosła Danuta Markowska na początku lat 90-tych minionego wieku. Podkreśliła ona, że sukces oddziaływań pedagogicznych związany jest z przekształceniem *zagrożającego obcego* w budzącego zainteresowanie *Innego*. (Markowska 1994) W perspektywie jednostki odmienność przestaje być postrzegana jako źródło niepokoju i zagrożenia. Pojawia się wola jej poznania. Odmienność staje się także źródłem poznawczej satysfakcji. Rola edukacji związana jest zarówno z nadaniem znaczenia różnicy jak również ze wskazaniem obszarów gdzie kontakt międzykulturowy może być najbardziej płodny. System edukacyjny powinien być także najlepiej przygotowany do opracowania metodyki symbiotycznych interkulturowych relacji.

Wielokulturowość a międzykulturowość – od kontaktu izolujących się systemów ku interakcji zapożyczającej

Międzykulturowość i kompetencje do komunikacji międzykulturowej

Wielokulturowość (*multiculturality*) związana jest z fizycznym istnieniem obok siebie różnych przestrzeni kulturowych. Interakcje między przestrzeniami kulturowymi w warunkach wielokulturowości sprowadzone są do minimum, albo nie zachodzą w ogóle. Z kolei międzykulturowość (*interculturality*) związana jest immanentnie z interakcją, której podstawowym atrybutem jest kulturowa dyfuzja.

Punktem docelowym zabiegów edukacyjnych odnoszących się do międzykulturowości jest nabycie kompetencji do komunikacji międzykulturowej, stanowiących warunek zaistnienia symbiozy kulturowej. Według Guo-Ming Chena i Wiliam Starosty można wyróżnić trzy perspektywy analiz kompetencji do komunikacji międzykulturowej (2008, s. 221). Stanowią je:

- a) perspektywa afektywna budująca międzykulturową *wrażliwość* (*intercultural sensitivity*)
- b) perspektywa kognitywna budująca międzykulturową *świadomość* (wiedzę) (*intercultural awarenes*)
- c) perspektywa behawioralna budująca międzykulturową *sprawność* (*intercultural adroitnes*)

We wszystkich trzech perspektywach bardzo ważny udział ma edukacja w swoim instytucjonalnym i poza-instytucjonalnym wymiarze. Redukcja stresu naturalnie powiązanego z nieoswojoną kulturową odmiennością rozpoczyna się od uwrażliwiania na odmienność, bazującego na samym dostrzeganiu jej istnienia. Wiedza pozwala na oswojenie odmienności, ale nie do końca pozbawia jednostkę stresu. Dopiero fizyczna interakcja oparta na solidnej wiedzy redukuje skutecznie stres.

Kontinuum kontaktu z odmiennością kulturową

Działania edukacyjne redukujące stres powinny zatem zmierzać od *zagrożającej obcości* poprzez traktowaną wąsko tolerancję (rozumianą jako *znoszenie odmienności*), aż do postaw otwarcia na *Innego kulturowo*. Warto tu zwrócić uwagę, że traktowanie tolerancji jedynie jako oparte o poczucie dyskomfortu przyzwolenie, czyni z tego terminu operatywny instrument analizy. Tak wąsko rozumiana tolerancja może stanowić jedynie cel etapowy w oddziaływaniach pedagogicznych, nie może zaś stanowić celu ostatecznego.

OBCOŚĆ (*zagrożenie*)...TOLERANCJA (*znoszenie*)...OTWARCIE (*szansa rozwojowa*)

Wychodzące poza wąsko rozumianą tolerancję otwarcie, na początku związane jedynie z poznawczym zainteresowaniem, może później zamienić się w dialog kulturowy. Dialog wymaga dojrzałej kulturowej tożsamości, opartej na świadomym zakorzenieniu oraz unikania nachalnej perswazji. Oczywiście zaistnienie dialogu jak też sytuacji świadomego zapożyczania elementów między kulturami nie może mieć miejsca bez kulturowego zakorzenienia jednostek wchodzących w skład będących w stanie dyfuzji kultur (Kłoskowska 1994). Jednak najważniejsza jest wola jednostki wejścia w interakcję z *Innym*. Pozbawiona stresu interakcja nie oparta na zinternalizowanym dziedzictwie kulturowym prowadzi albo do agresji, albo do kulturowej konwersji.

Przyjmowanie perspektywy *Innego* warunkiem symbiozy kulturowej

Redukowanie stresu poprzez aktywność poznawczą jest bardzo skuteczne kiedy na kulturę patrzymy jako na system symboliczny. Wówczas mamy możliwość dostrzegania przenikania przestrzeni kulturowych oraz ich ewolucji. Zadaniem systemu edukacyjnego jest takie kształtowanie aktywności ucznia, aby mógł przyjmować perspektywę Innego. Ćwiczenie takiej postawy jest szczególnie istotne na obszarach pogranicza kulturowego. Tam zamienia się w codzienną praktykę międzykulturowego współbycia. Umiejętność spojrzenia na świat oczyma interlokutora, zwłaszcza należącego do odmiennej kultury, może stanowić istotny walor współczesnej szkoły.

Perspektywa pedagogiczna komunikacji międzykulturowej

Podsumowując, wypracowana w pedagogice droga od stresogennych sytuacji kontaktów z Innym kulturowo (zagrożającym tożsamości) do symbiotycznych interakcji z odmiennością traktowaną jako szansa rozwoju tożsamości kulturowej (Sobecki, 2007) prowadzi przez :

- a) uświadomienie sobie heterogeniczności kultury (redukcja centryzmu)
- b) wolę poznawania odmienności
- c) pojawienie się woli kontaktu z odmiennością kulturową
- d) rozumienie istoty dialogu międzykulturowego
- e) praktykowanie dialogu międzykulturowego
- f) rozumienie istoty symbiozy kulturowej
- g) dostrzeżenie efektów wymiany kulturowej (efektu przenikania kultur)
- h) świadomość ewolucji kultur i ich następstwa (np. jak chrześcijaństwo wyodrębniło się z judaizmu)
- i) świadomość negatywnych i pozytywnych efektów zapożyczeń kulturowych

Ogromnym zadaniem nauk o wychowaniu jest wypracowanie we współpracy takich sposobów działań opartych na pogłębionej refleksji, które zredukują do minimum stres związany z kontaktem z odmiennością kulturową, przygotowują do tego kontaktu i wskażą drogi rozwoju własnej kultury poprzez kontakt z inną. Takie działanie nie jest możliwe bez interdyscyplinarnego podejścia, w którym pedagodzy połączą swe wysiłki z reprezentantami innych nauk o człowieku i kulturze, a zwłaszcza z socjologami i psychologami.

Literatura

Barna L.M., *The Stress Factor in Intercultural Relations*, in: *Handbook of Intercultural Training*, vol. 2, edited by Dan Landis and Richard W. Brislin; Pergamon Press, (1983)

Chen G. Starosta W. J. *Intercultural communication competence. A synthesis* ; in: Asante M. K. Miike. Y. (ed.) *The Global Intercultural Communication Reader*, Routledge (2008)

Gudykunst W.B. *Handbook of International & Intercultural Communication*, SAGE (2002)

Kim Y.Y. *Becoming Intercultural: An Integrative Theory of Communication and Cross-Cultural Adaptation*, Sage, Thousand Oaks (2001)

Markowska D. Teoretyczne podstawy edukacji międzykulturowej, «Kwartalnik Pedagogiczny» nr 4 , (1994)

Matsumoto T. Hirayama D. LeRoux J.A.: *Psychological skills related to intercultural adjustment*; in: Wong P.T.P. Wong L.C.J. (ed.) *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*; Springer Science + Business Media, Inc. (2006)

Redmond M.V. Bunyi J.M. *The relationship of intercultural communication competence with stress and the handling of stress as reported by international students*; *International Journal of Intercultural Relations*, 17 , (1993)

Rivera-Sinclair E. *Acculturation/biculturalism and its relationship to adjustment in Cuban – Americans*; *International Journal of Intercultural Relations*, 21 (3), (1997)

Sobecki M. *Kultura symboliczna i tożsamość*; TransHumana (2007) (http://pbc.biaman.pl/dlibra/docmetadata?id=8674&from=&dirids=1&ver_id=10287&lp=1&QI=14B3CBDEEE6422D424DA0759CBEC6A1C2-3)

СТРЕСС И МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОММУНИКАЦИЯ. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ

Мирослав Собецки

Статья касается образовательного контекста стресса в межкультурных контактах. Описанный стресс относится к низко квалифицированным трудовым мигрантам или представителям разных меньшинств – таких, например, как цыгане. Совершенно по-иному он переживается студентами. Анализ интенсивно проводился в странах, которые традиционно становятся целью эмиграции.

В польской педагогике вопросы межкультурных различий впервые подняла Данута Марковская. Подчеркивается, что успех образовательных воздействий связан с изменением подхода к культуре разных групп: самое главное, чтобы человек из угрожающего превратился в интересного. В этом случае другой человек больше не рассматривается как источник тревоги или опасности. Разнообразие является источником когнитивного удовлетворения. Образование, таким образом, связано, прежде всего, с представлениями о важности культурных различий, во-вторых, с указанием районов, где контакт между культурами может быть самым плодотворным. Делается вывод, что система образования должна быть лучше готова к разработке методологии межкультурных симбиотических отношений.

ВОСПРИНИМАЕМАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА В КОНТЕКСТЕ КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ

Т. С. Табурова

Россия, г. Барнаул, Алтайский государственный университет

E-mail: taburova@mail.ru

Целью представленного в статье исследования является изучение механизмов воспринимаемой социальной поддержки с позиций культурно-исторической теории. Выявлены особенности трансформации стратегий совладания под действием актуализации воспринимаемой социальной поддержки, осуществляющейся посредством образа значимого Другого.

Исследование способов, к которым прибегает человек для преодоления трудностей, средств, позволяющих ему овладеть собственным поведением и эффективно справиться с требованиями, которые предъявляет жизнь, в настоящее время является одной из важнейших задач научной психологии и одной из центральных проблем практической психологической деятельности. Совокупность таких личностных и средовых средств, ценностей, возможностей, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может осознанно использовать при необходимости в совладании с трудной жизненной ситуацией, рассматривается как ресурс совладающего поведения (Петрова Е.А., 2008). В современной психологии признается, что одним из наиболее мощных ресурсов совладания является социальная поддержка, под которой понимается удовлетворение специфических социальных потребностей: в близости, защите, информации, практической помощи, разрядке, успокоении и т.д.

Результаты исследований (Moss R.H., Schaefer, 1986; J.A. Lunskey Y., Benson B.A., 2001) продемонстрировали наличие положительной взаимосвязи между уровнем социальной поддержки и успешным преодолением стресса, а также то, что лица, чаще использующие социальный ресурс, в большей степени используют проблемно-ориентированные стратегии (Moss R.H., Schaefer J.A., 1986). В дальнейшем было показано, что воспринимаемая социальная поддержка (предполагаемая доступность поддержки других людей в случае необходимости) в большей степени связана с успешностью совладания, чем реальная (действительно оказанная поддержка) (Lunskey Y., Benson B.A., 2001). Был сделан вывод о том, что именно воспринимаемая поддержка служит «буфером», смягчающим отрицательные эффекты действия стресса и трудных ситуаций (Lunskey Y., Benson B.A., 2001). Данный результат поднимает вопрос о механизмах, раскрывающих взаимосвязь между использованием человеком эффективных стратегий совладания и уровнем реальной и воспринимаемой поддержки.

Представляет интерес попытка анализа механизмов данной взаимосвязи в русле культурно-исторической теории. На наш взгляд, представление о социальной поддержке, рассмотренное с позиций культурно-исторической теории, проясняет механизмы становления стратегий совладания человека. Согласно взглядам Л.С. Выготского, на начальном этапе формирования психической функция или новое для человека действие распределены между двумя людьми и осуществляются совместно (Выготский Л.С., 1983). Можно предположить, что совладающее поведение на начальном этапе развития личности также осуществляется совместно с другим человеком, значимым для индивида. Т.е. на данном этапе индивид использует реальную поддержку другого лица. Впоследствии человек переходит к интериоризации способов поддержки и становлению воспринимаемой социальной поддержки как устойчивой когнитивной структуры, актуализация которой приводит к успешному овладению собственными реакциями и поведением. В процессе взросления устойчивый уровень воспринимаемой социальной поддержки как ресурс обеспечивает эффективное совладание с трудностями без обращения за реальной помощью других людей и обуславливает переход к индивидуальному стилю совладания.

Таким образом, совладающее поведение является социальным по происхождению и представляет собой интериоризованные способы эмоциональной регуляции и разрешения проблем, изначально используемые в совместной со значимым Другим деятельности по совладанию. Социальная сущность совладания предполагает возможность повышения эффективности копинг-стратегий при актуализации воспринимаемой социальной поддержки. Данное предположение может быть проверено благодаря использованию в исследовании понятия «психологического средства». Согласно культурно-исторической теории, психологические средства позволяют человеку произвольно управлять своим поведением и психическими процессами, организовывать их в соответствии со своими намерениями (Выготский Л.С., 1983). С опорой на положения культурно-исторической теории и результаты исследований таких

современных авторов как Х. Бен-Зур, Р. Моос, А.В. Визгина, Е.А. Петрова, А.В. Россохин и др., нами было сформулировано предположение о том, что одним из подобных средств, позволяющих человеку актуализировать потенциал воспринимаемой социальной поддержки, и тем самым овладеть собственными реакциями и поведением в ситуации стресса, может служить образ значимого Другого.

Для проверки данного предположения нами было проведено исследование, направленное на выявление взаимосвязи между актуализацией образа значимого Другого и трансформацией представлений личности о ситуации и стратегиях совладания с ней. Выборку составили 70 студентов факультета психологии Алтайского государственного университета. Испытуемые были разделены на экспериментальную и контрольную группы, различающиеся текстом предлагаемой им инструкции. В процессе исследования испытуемым первой и второй группы в состоянии расслабления предлагалось вспомнить трудную жизненную ситуацию из своего опыта и описать ее, а также свое возможное поведение в ней, по ряду дескрипторов, выделенных ранее на основе результатов экспертного опроса. Затем испытуемым из экспериментальной группы было предложено вспомнить значимого для них человека, воспоминание о котором в данный момент было бы наиболее приятно, и оценить его по шкалам семантического дифференциала. После актуализации испытуемые снова описывали ту же самую ситуацию. Испытуемые из второй группы вместо актуализации образа значимого Другого получали инструкцию вспомнить место, в котором им нравится находиться, и поразмышлять о нем некоторое время. Предполагалось, что влияние образа значимого Другого как специфического средства совладания будет отличаться от эффекта релаксации.

В результате обработки данных с применением Т-критерия Стьюдента и U-критерия Манна-Уитни были выявлены различия между экспериментальной и контрольной группами как по степени трансформации представлений о ситуации и стратегиях поведения, так и по их содержанию. Так, были выявлены достоверно более низкие оценки ситуации испытуемыми из экспериментальной группы по таким параметрам, как страшная ($p=0,04$), опасная ($p=0,01$), безвыходная ($p=0,01$), мучительная ($p=0,02$), для них характерны более низкие оценки вероятности таких действий, как «впасть в апатию» ($p=0,01$), «плакать» ($p=0,02$), «положиться на судьбу» ($p=0,03$) и более высокая вероятность «учиться чему-то новому» ($p=0,01$), «сочувствовать другому» ($p=0,01$), «чувствовать прилив сил» ($p=0,03$), «сохранять спокойствие» ($p=0,04$), «рассказать о случившемся» ($p=0,04$), «найти в ситуации смешную сторону» ($p=0,04$). Результаты свидетельствуют, что для испытуемых, актуализирующих образ значимого Другого, в отличие от испытуемых из контрольной группы, после экспериментального воздействия характерно восприятие ситуации как менее угрожающей, а также меньшая выраженность негативных эмоций и вероятность действий, связанных с избеганием и эмоциональным отреагированием. Они чаще выбирают действия, связанные с эмоциональной саморегуляцией и социальным взаимодействием.

Полученные результаты демонстрируют трансформацию стратегий совладания в сторону повышения осознанности, целенаправленности и конструктивности при использовании личностью потенциала воспринимаемой социальной поддержки, актуализирующейся с опорой на образ значимого Другого как особое психологическое средство.

Образ значимого Другого может выступать в качестве средства «опроецирования» процесса совладания благодаря тому, что в «свернутом виде» содержит в себе опыт совместного со значимым лицом овладения собственными эмоциями и поведением. Изначально социальный характер совладания делает возможной трансформацию стратегий при актуализации воспринимаемой социальной поддержки в форме актуализации образа значимого Другого. Представленные результаты позволяют рассмотреть совладающее поведение человека в контексте его становления и возможностей развития и открывают перспективы дальнейших исследований, связанных с раскрытием механизмов становления совладания как социального поведения, формирующегося в системе значимых отношений личности.

Литература

1. *Выготский Л.С.* История развития высших психических функций / Собрание сочинений. Т.3. М.: Педагогика, 1983.
2. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Бауманна. СПб.: Питер, 2002.
3. *Петрова Е.А.* Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008.
4. *Lunsky Y., Benson B.A.* Perceived Social Support and Mental Retardation: A Social-Cognitive Approach // *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 25, No. 1, 2001. pp. 77–90.
5. *Moss R.H., Schaefer J.A.* Life transitions and crises // *Coping with life crises. An integrative approach*. New York: Plenum Press, 1986. P. 3–28.

Taburova, T. S.

The aim of the research presented in the issue is the study of processes of perceived social support in the cultural-historical theory context. The particularities of the coping strategies transformation in the result of the actualization of perceived social support realizing by means of the significant Other image have been found out.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И КОНСТРУКТИВНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНОГО КОНФЛИКТА

О. И. Терехова

Россия, г. Тюмень, Тюменский государственный университет

E-mail: matsalosan@mail.ru

В статье анализируются перспективы исследования межличностного конфликта в контексте психологии совладающего поведения, что позволяет существенно дополнить содержание такого важного для психологии конфликта понятия как «конструктивное разрешение межличностного конфликта».

Психология конфликта и психология совладающего поведения на сегодняшний день являются динамично развивающимися, но мало пересекающимися между собой научными направлениями в российской психологии. В последние два десятилетия количество исследований по психологии конфликта и психологии совладающего поведения постоянно увеличивается, что свидетельствует об актуальности этих направлений. Наиболее востребованными темами для эмпирических исследований в российской психологии конфликта стали: особенности конфликтного поведения в определенных возрастных и социальных группах, формирование способности к эффективному разрешению межличностных конфликтов (конфликтологической компетентности), поиск эффективных моделей поведения в межличностном конфликте, развитие психологических механизмов регуляции межличностных конфликтов.

Среди исследований по психологии совладания актуальными темами являются: копинг в семейном контексте, особенности совладания в разные периоды жизни, клинические и социальные аспекты совладающего поведения.

Научных исследований, объединяющих эти направления, крайне мало (Хачатурова М. Р., 2012, Кашапов А. С., 2010), в этих работах изучается использование личностных ресурсов в совладании с конфликтной ситуацией.

В зарубежной науке оба класса проблем (конфликты и копинги) согласованы более естественным образом: конфликтные ситуации рассматриваются зарубежными авторами как типичные социальные трудности (Jerusalem M., Schwazer R., 1989) или как специфические стрессовые ситуации (Файфель Х., Страк С., 1989; Карвер Ч., 1989; Фолкман С., 1992).

Как в зарубежной, так и в отечественной науке психология конфликта и психология совладающего поведения во многом развиваются в рамках одних и тех же подходов: диспозиционного, ситуационного и интегративного. Следует подчеркнуть, что часть исследователей, разрабатывающих тренинги по формированию способности конструктивного разрешения конфликтов (или конфликтологической культуры), наряду с обучением коммуникативным навыкам и конструктивным стратегиям поведения в конфликте включают в свои программы тренингов обучение приемам самопроизвольного формирования психофизиологического состояния эмоционального равновесия, выносливости (Моисеев Д. Л., 1997), приемам эмоциональной саморегуляции (Почкаева И. С., 2010), эмоциональной поддержки и выдержки, стрессоустойчивости, формирование ценностно-мотивационной сферы – субъективной значимости умения конструктивно разрешать конфликты (Щербакова О. И., 2011).

Обращение на практике к этой проблеме говорит о необходимости расширить представление о разрешении конфликта, включив в него не только внешнюю активность субъектов конфликта, но и внутреннюю активность, направленную на саморегуляцию психической сферы.

Цель данной работы – показать необходимость учета в конфликтном поведении копинговой составляющей.

Подход. В настоящее время исследователи конфликтного поведения приходят к пониманию преимуществ интегративного подхода, который подразумевает реципрокное влияние устойчивых личностных

образований и средовых факторов, чем преодолеваются известные противоречия диспозиционного и ситуационного подходов. Можно выделить следующие положения этого подхода (базирующиеся на теории взаимодействия, основанной на концепциях Дж. Г. Мида): 1. Поведение есть функция постоянно действующих процессов разнонаправленных взаимодействий между человеком и ситуациями, с которыми он преднамеренно или непреднамеренно сталкивается. 2. Человек намеренно и активно участвует во взаимодействиях. 3. Релевантными характеристиками личности являются мотивы, познание и эмоции. 4. Существующие черты окружения имеют ситуативную значимость для человека.

Отечественный исследователь конфликтов Н.И. Леонов отмечает, что «признание взаимовлияния человека и среды требует новой теории и способа оценки среды и взаимоотношений человека и среды» (Леонов Н. И., 2003, с. 86).

Несмотря на то, что в теоретическом плане провозглашается необходимость интегративного подхода, большинство исследователей указывают, что на сегодняшний день отсутствие единого основания изучения конфликта является одной из трудностей, не позволяющей получить целостную картину проблемы.

В качестве основания интегративного подхода в исследованиях поведения людей в конфликте предлагается рассматривать взаимодействие человека и среды как процесса социальной адаптации. В данном контексте межличностный конфликт выступает как ситуация затрудненного социального взаимодействия (среда), а человек как субъект собственной активности и самоорганизации, приспосабливающийся к данной ситуации или преобразовывающий ее. Интегрирующим элементом будет выступать совладающее поведение, как адекватное личным особенностям человека и ситуации.

Совладание с собой в конфликте. Социально адаптивное поведение в межличностном конфликте в той или иной степени направлено на решение трех задач: 1) *предметная* – решение предмета конфликта (или конфликтного противоречия), 2) *интерактивная* – налаживание межличностной коммуникации (взаимодействия), 3) *копинговая* – совладание со стрессом (негативным психическим состоянием). Каждая задача решается своими средствами. Предметная – когнитивными, направленными на понимание, анализ и поиск путей по преобразованию ситуации. Интерактивная – средствами установления и поддержания контакта, настройки параметров взаимодействия, формирования отношений, коммуникативного обеспечения. Копинговая задача решается путем целенаправленного (совладающего) поведения, определяемого как «осознанная стратегия действий, направленная на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствии со своими намерениями, либо выдержать, вытерпеть те обстоятельства, изменить которые человек не может» (Крюкова Т. Л., 2010, с. 38). И если понятие «конструктивное разрешение межличностного конфликта» всегда подразумевало активность, направленную на решение предмета конфликта и прекращение конфликтного противодействия (Анцупов А. Я, Шипилов А. И., 1999), то активность, направленная на урегулирование своего негативного психического состояния, учеными-теоретиками не получила своей понятийной презентации.

Игнорирование или недооценка копинговой составляющей конфликтного поведения ведет к тому, что в теоретическом плане не происходит соотнесения (не учитывается взаимодействие) личных особенностей человека и особенностей конфликтной ситуации. Внимание конфликтологов больше направлено на то, какими способами лучше решить предмет конфликта и как выстроить межличностную коммуникацию, но при этом не рассматривается влияние индивидуальной ресурсной обеспеченности человека как субъекта преобразующей активности на его поведение в конкретной конфликтной ситуации. Недоучет ресурсной составляющей влечет трудности у специалистов, работающих с урегулированием или фасилитацией разрешения конфликта. В работе с актуальным конфликтом таким специалистам как медиаторы или управленцы (менеджеры) особенно важно учитывать степень развития ресурсной базы и способности к саморегуляции каждой из конфликтующих сторон, ведь от этого зависит и выстраивание процесса взаимодействия между сторонами, и область потенциального предметного решения конфликта.

Вывод: таким образом, анализ теоретических положений и практических исследований по изучению психологии поведения в конфликте показал, что учет копинговой составляющей в конфликтном поведении расширяет теоретические представления об активности субъекта, направленной на конструктивное разрешение конфликта.

Литература

1. Анцупов А.Я, Шипилов А.И. Конфликтология. М.: Издательское объединение «Юнити», 1999. С. 467–483.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.

3. *Леонов Н.И.* Онтологическая сущность конфликтов. Конфликтология. Хрестоматия. М., 2003.
4. *Моисеев Д.Л.* Психологические особенности межличностных конфликтов во взаимоотношениях государственных служащих и условия их предупреждения: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1997.
5. *Почекаева И.С.* Воспитание конфликтологической культуры старшеклассников: автореф. дис. ... канд. педагог. наук.: Пермь, 2010.
6. *Щербакова О.И.* Психология конфликтологической культуры личности специалиста: формирование в контекстной образовательной среде: автореф. дис. доктора психол. наук. М., 2011.

COPING BEHAVIOR AND CONSTRUCTIVE INTERPERSONAL CONFLICT SOLVING

Terekhova, O. I.

This article analyzes the prospects for the study of interpersonal conflict in the context of coping behavior psychology, which can significantly enrich the content of important psychology of the conflict concept - such as «constructive solving of interpersonal conflict».

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

М. А. Филатова-Сафронова

Россия, г. Казань, Институт экономики, управления и права

E-mail: fsm07@mail.ru

В статье рассматриваются вопросы, связанные с поведением индивидов в конфликте. Упор делается не только на половые различия, обуславливающие стиль поведения в конфликтных ситуациях, но и на гендерные особенности, как мужчин, так и женщин.

В психологии под *конфликтом* понимается актуализированное противоречие, столкновение противоположно направленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия или оппонентов и даже столкновения самих оппонентов. Существуют различные теории, объясняющие механизмы возникновения, течения конфликтов. Поведение в конфликтных ситуациях, по мнению большинства авторов, обусловлено как биологическими, так и социально-психологическими, личностными факторами. Однако, накопленный материал, как правило, отражает суть поведения в конфликте несколько категорично: мужчины используют в конфликте стиль «Х», женщины – стиль «У». При этом не рассматриваются социокультурные, гендерные особенности представителей мужского и женского полов, когда мужчины могут быть носителями фемининного типа, а женщины – маскулинного и наоборот. Социокультурный подход изучения психологии конфликта состоит в учете гендерных стереотипов участников конфликта, на основе которых строятся их представления друг о друге, и взаимные ожидания соответствующего поведения. Выявление биологической и психологической детерминант поведения в конфликтных ситуациях людей раннего зрелого возраста стало основной целью настоящего исследования (Филатова-Сафронова М. А., Горяева А. Р.).

Объектом исследования выступили гендерные особенности людей раннего зрелого возраста. Предметом – взаимосвязь гендерных особенностей людей раннего зрелого возраста со стилями поведения в конфликтных ситуациях. Было предположено, что стиль поведения в конфликтных ситуациях мужчин и женщин раннего зрелого возраста зависит как от биологического, так и от гендерного пола.

Методологическую основу исследования составили принципы диалектического анализа, преемственности, системного подхода к изучению личности (Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, Б. В. Ломов, С. Л. Рубинштейн). Общими теоретическими предпосылками для решения проблемы явились исследования гендерных особенностей личности (С. Бем, О. Лопухова), стилей поведения в конфликте (К. Томас, Э Хайм).

Для установления искомым выводов и проверки исходных положений в работе использован комплекс методов, включающий анализ социально-психологической литературы по проблеме, методы познания эмпирического и теоретического исследования (беседа, наблюдение, диагностика, сравнение, анализ, математическая статистика.). Для выявления социально-психологического пола и определения степени андрогинности, маскулинности, фемининности личности использовался модифицированный вариант методики С. Бем «Маскулинность-фемининность» (адаптация О.Г. Лопуховой). Оценка поведения в конфликтной ситуации осуществлялась посредством методики К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной), по

результатам которой выделены пять основных стратегий конфликтного поведения: соперничество (принуждение, борьба), компромисс, сотрудничество, избегание (уход), приспособление (уступка). Определение копинг-стратегий в конфликтных ситуациях проводилось с помощью методики Э. Хайма. В исследовании приняли участие 120 человек (60 мужчин и 60 женщин) в возрасте от 22 до 40 лет.

По методике «Маскулинность-фемининность» выявлено, что большинство респондентов (83% мужчин и 67% женщин) обладают чертами андрогинного типа, то есть сочетают в себе как мужские, так и женские качества. Чисто маскулинный тип диагностирован у 14% мужчин и 6% женщин, их качествами являются напористость, мужественность, власть, доминирование. Фемининный тип, характеризующийся нежностью, сострадательностью, склонностью к проявлению чувств, присущ 27% женщин и 3% мужчин. Исходя из полученных результатов, все испытуемые, помимо деления на мужчин и женщин, были поделены еще на три подгруппы: мужчин андрогинных, маскулинных, фемининных и женщин андрогинных, маскулинных и фемининных. Таким образом, анализ результатов осуществлялся как биологическому (половому) принципу, так и по социальному (гендерному).

Анализ результатов по методике К. Томаса показал, что в группе мужчин ведущим стилем поведения в конфликтных ситуациях является соперничество (хср.=7,3). Данный показатель относится к среднему уровню. Это говорит о том, что мужчины в конфликтных ситуациях активно используют власть, связи, авторитет для удовлетворения своих интересов. В группе женщин ведущий стиль поведения – компромисс (хср.=7,6). Женщины в конфликтных ситуациях готовы урегулировать разногласия при взаимных уступках, при этом, не портя межличностные отношения. «Соперничество» и «компромисс» – типичные для мужчин и женщин модели поведения, что подтверждено математической статистикой ($t=2,7$, при $p\leq 0,01$; $t=2,8$, при $p\leq 0,01$, соответственно). Помимо указанных стратегий мужчины чаще по сравнению с женщинами используют стиль «приспособление» ($t=2,5$, при $p\leq 0,05$), а женщины «сотрудничество» ($t=2,4$, при $p\leq 0,05$). При более детальном анализе выявлено, что фемининных мужчин от маскулинных мужчин отличает стиль «приспособление» ($t=4,6$, при $p\leq 0,05$), маскулинных женщин от фемининных женщин – «соперничество» ($t=2,8$, при $p\leq 0,05$); а андрогинные мужчины по сравнению с андрогинными женщинами чаще пользуются таким стилем, как «приспособление» ($t=2,7$, при $p\leq 0,01$).

Таким образом, на выбор стиля поведения в конфликтных ситуациях оказывает влияние как биологический, так и психологический пол. «Соперничество» – стиль поведения в конфликте большинства мужчин (чаще всего андрогинных) и маскулинных женщин. «Сотрудничество» не имеет ярко выраженных биологических и гендерных различий. «Компромисс» – стиль поведения в конфликте большинства женщин и фемининных мужчин. «Избегание» – стиль, предпочитаемый маскулинными и фемининными мужчинами. «Приспособление» – стиль поведения фемининных мужчин. Получены средние показатели по методике Э.Хайма, показывающие использование основных копинг-стратегий мужчин и женщин в конфликтных ситуациях. Практически все показатели находятся в области нормативных значений, за исключением шкалы «эмоциональные копинг-стратегии» в группе женщин. Именно излишне эмоциональное отношение к конфликтным ситуациям отличает всех женщин от мужчин ($t=2,7$, при $p\leq 0,01$). При гендерном анализе достоверных различий выявлено не было, из чего следует, что индивидуальный стиль совладания со стрессом в большей степени зависит именно от биологического пола человека.

Для рассмотрения структуры взаимосвязей гендера и стилей поведения в конфликте мужчин и женщин был проведен корреляционный анализ. Корреляционные структуры в женской и мужской выборках заметно различались количеством и характером взаимосвязей. В отличие от мужской, структура женской выборки образована меньшим количеством достоверных взаимосвязей (3 к 10), что демонстрирует меньшее функциональное единство гендерных особенностей со стилем поведения в конфликте. Системообразующим компонентом в мужской выборке стал фактор «маскулинность» (5 связей), в группе женщин – «фемининность» (2 связи). Степень связанности рассматриваемых психологических свойств и характер корреляционных зависимостей, обуславливающих взаимозаменяемость и сменяемость свойств, выше в мужской выборке, что свидетельствует об образовании симптомокомплекса свойств, обеспечивающих большой адаптационный ресурс личности. Т.о. мужчины более эффективны в ситуации конфликта, могут использовать различные стили поведения в зависимости от преобладающих гендерных особенностей. Между показателями гендера и стилей поведения в конфликте выявлены следующие зависимости. «Маскулинность» взаимосвязана с такими стилями, как «соперничество» (в мужской и женской группах), «сотрудничество», «избегание» (в мужской выборке).

«Фемининность» имеет связи с «приспособлением» и «компромиссом» (в обеих выборках). Однако обращает на себя внимание интересная деталь – в группе мужчин между фемининностью и компромиссом – прямая связь, в группе женщин – обратная. Суть стиля «компромисс» заключается в том, что обе стороны стремятся урегулировать разногласия при взаимных уступках. По своей сути этот стиль

схож с такими стилями, как «сотрудничество» и «приспособление», но осуществляется на более поверхностном уровне, так как стороны в чем-то уступают друг другу. Скорее всего, мужчины используют компромисс как эквивалент сотрудничества, а женщины в большей части как приспособление.

Таким образом, исследование показало, что поведение в конфликтных ситуациях людей раннего зрелого возраста детерминировано, как половой, так и гендерной принадлежностью. Каждому человеку необходимо учитывать, что мужчины в конфликте могут использовать не только стиль «соперничества», но и ряд других, более конструктивных стилей. А женщины не всегда пойдут на уступки, иногда могут проявить твердость и даже упрямство в отстаивании своих целей.

SOCIO-CULTURAL ASPECT OF BEHAVIOR IN CONFLICT

Filatova-Safronova, M. A.

The paper considers the issues connected with the behavior of individuals in a conflict. The emphasis is done not only on sex differences, causing the behavior style in conflict situations, but also on gender peculiarities of both men and women.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ В ИНДИВИДУАЛИСТИЧЕСКИХ И КОЛЛЕКТИВИСТСКИХ КУЛЬТУРАХ

А. Е. Фомичева

*Россия, г. Москва, Московский городской психолого-педагогический университет
E-mail: nasikk@rambler.ru*

Описываются основные направления изучения культурных особенностей совладания и факторов, влияющих на успешность преодоления трудностей. Раскрывается специфика оказания социальной поддержки в индивидуалистических и коллективистских культурах. Приводятся результаты изучения взаимосвязей между ощущением дискриминации, уровнем воспринимаемого контроля над ситуацией и стратегиями совладания. Обсуждаются различия в использовании первичных и вторичных стратегий в разных типах культур.

Связь культуры и копинга наиболее широко исследуется в контексте проблем аккультурации и иммиграции, поскольку смена культурного контекста объективно влечет за собой и возникновение новых трудных ситуаций, что подкрепляется теорией культурного шока (Berry J., 1997). Однако в последнее время в фокусе внимания исследователей оказываются не только мигранты, но и различные этнические группы, составляющие многокультурные общества.

В этом контексте можно выделить основные направления исследований взаимосвязи культуры и совладания. Во-первых, это исследования различий в стратегиях совладания, которые применяют представители различных этнических групп. Вторым направлением можно назвать изучение личностных и социальных ресурсов, которые способствуют более успешному совладанию и адаптации.

Наиболее ярко различия в совладании проявляются в особенностях оказания социальной поддержки представителями разных культур. Исследования показывают, что американцы европейского происхождения чаще оказывают друг другу эмоциональную поддержку, чем поддержку, направленную на решение проблемы, в то время как японцы, напротив, чаще предоставляют друг другу проблемно-ориентированную поддержку (Chen J. и др., 2012). При этом были обнаружены различия в мотивации тех, кто оказывает поддержку: американцы европейского происхождения делают это ради поддержания близких отношений и поддержания самооценки того, кому они помогают, у японцев же оказание поддержки лишь в небольшой степени связано с поддержанием близости. В другом исследовании было обнаружено, что азиаты и американцы азиатского происхождения в меньшей степени склонны к поиску социальной поддержки, чем американцы европейского происхождения (Mojaevigian T. и др., 2013). Были выявлены также различия в эффективности оказания поддержки в случае, когда о ней просят и в случае, когда просьбы о помощи не поступало. В случае если помощь оказывается не по просьбе, это укрепляет связи и чувство социальной принадлежности, если же помощь ожидаемая, это может оказать негативное влияние на взаимоотношения среди американцев азиатского происхождения. Для американцев

европейского происхождения вид поддержки не имеет принципиального значения. То есть помощь, оказываемая по желанию, предпочтительнее для азиатов, а для европейцев это не имеет значения.

Полученные различия объясняются культурными особенностями. Исследователи выделяют два вида социальной поддержки: явную и скрытую, которые более предпочтительны для индивидуалистических и коллективистских культур соответственно (Taylor S. и др., 2007). Скрытая поддержка подразумевает, что человек не обсуждает непосредственно свою проблему, но получает ощущение эмоционального комфорта в своей группе, что характерно для коллективистских культур. В индивидуалистических культурах поддержку принято оказывать открыто и по конкретному поводу (в виде совета, действий и т.п.).

Следующим направлением исследований можно назвать изучение личностных качеств и ресурсов, способствующих успешному совладанию с этнической дискриминацией. В исследовании иммигрантов из Эфиопии, переехавших в Израиль, было показано, что копинг различается в зависимости от того, признают ли люди существование дискриминации (Walsh S., Tuval-Mashiach R., 2012). Среди иммигрантов, которые не сталкивались с дискриминацией, одни вообще отрицают ее существование, другие предполагают, что их поведение не позволяло дискриминации проявиться. Среди тех, кто столкнулся с дискриминацией, наблюдались две противоположные стратегии – борьба, конфронтация, стремление вербально или физически защитить себя – с одной стороны, и избегание, уход из ситуации, стремление не реагировать – с другой. Исследование показало, что с точки зрения сохранения внутреннего позитивного состояния и лучшей адаптации, более успешны те, кто признает существование дискриминации и пытается с ней бороться, чем те, кто избегает говорить об этом и действовать в подобных ситуациях.

В ходе изучения особенностей афроамериканских подростков в совладании с дискриминацией, было показано наличие взаимосвязей между духовностью, оптимистичными взглядами и использованием проблемно-фокусированных стратегий совладания (Scott L., 2003). Также была обнаружена взаимосвязь между выбором стратегий совладания подростками-афроамериканцами, уровнем воспринимаемого дистресса, связанного с ощущением дискриминации, и уровнем воспринимаемого контроля над ситуацией (Scott L., House L., 2005). Результаты показывают, что высокий уровень стресса, вызванный ощущением дискриминации, связан с использованием стратегии избегания, а ощущение контроля над ситуацией связано с проблемно- или эмоционально-фокусированными стратегиями.

Взаимосвязь между уровнем воспринимаемой дискриминации, психологическим благополучием (в частности, симптомами депрессии) и активными или пассивными способами совладания была изучена на выборке афроамериканских женщин (West L., Donovan R., 2010). В исследовании было обнаружено, что использование проблемно-фокусированных стратегий может служить буфером в случае возникновения дискриминации и депрессивных симптомов, которые с ним связаны, то есть активное совладание положительно связано с психологическим благополучием.

Таким образом, можно сделать предварительный вывод о том, что ощущение контроля над ситуацией, использование проблемно-фокусированных способов совладания способствует снижению ощущения дискриминации, сохранению здоровья и более успешной адаптации.

Эффективность различных стратегий преодоления трудностей во многом зависит от особенностей общества, в котором действует субъект (Cross S., 1995), более четко это выражается в понятиях индивидуализма/коллективизма. В этом контексте выделяются первичные и вторичные стратегии совладания. Первичные предполагают непосредственные действия, целенаправленное поведение, направленное на устранение нежелательных характеристик вызывающего стресс окружения. Вторичные же стратегии носят скорее когнитивный характер и направлены в большей степени на изменение восприятия и оценки стрессовых событий. То есть первичные стратегии предполагают изменение окружения для приведения его в соответствие с Я, а вторичные – напротив, предполагают изменение собственного Я по отношению к окружению. С. Кросс выдвигает предположение, что первичные стратегии более эффективны в индивидуалистических культурах, в то время как вторичные – в коллективистских.

Данные исследования показывают, что модели копинг-поведения во многом различны и изменчивы в зависимости от культуры и поэтому не существует какой-либо универсальной модели мышления и поведения, которая работала бы независимо от культурных факторов. Однако Д. Мацумото отмечает, что в тех культурах и ситуациях, которые человек бессилён изменить, стратегии когнитивной адаптации всегда будут более эффективны (Мацумото Д., 2003).

Проведенный теоретический анализ показывает, что изучение культурно-специфичных форм совладания является крайне актуальным и значимым в понимании межкультурных различий, в налаживании отношений между представителями разных культур.

Литература

1. Психология и культура / Под ред. Д. Мацумото. СПб.: Питер, 2003.
2. *Berry J. W.* Immigration, acculturation and adaptation // *Applied Psychology: An International Review*. 1997. № 46(1). P. 5–34.
3. *Chen J. M., Kim H. S., Mojaverian T., Morling B.* Culture and social support provision: Who gives what and why // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2012. №38(1). P. 3–13.
4. *Cross S.* Self-construals, coping, and stress in cross-cultural adaptation // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 1995. №26. P. 673–697.
5. *Kuo B.* Collectivism and coping: current theories, evidence, and measurements of collective coping [Электр. ресурс] // *International Journal of Psychology*. 2012. Режим дост.: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00207594.2011.640681>

MAIN COPING CHARACTERISTICS IN INDIVIDUALISTIC AND COLLECTIVISTIC CULTURES

Fomicheva, A. E.

The paper reviews the main directions of study in cultural coping characteristics and factors affecting the success of overcoming stressful difficulties. Specificity of social support in individualistic and collectivist cultures is discussed. The paper highlights the results about relationships between the sense of discrimination, the level of perceived control over the situation and coping strategies. There are differences in the use of primary and secondary coping strategies in different types of culture

РАЗДЕЛ II

**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ:
СТРЕСС И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ**

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ КАК ФАКТОР СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Л. И. Августова

*Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет
E-mail: lu_avgustina49@mail.ru*

Изучалось отношение к здоровью как фактор совладающего поведения у слабослышащих школьников 11 класса. Установлено, что представления о критериях здоровья отличаются разнообразием и негативной окраской; респонденты отдают предпочтение критериям социального уровня здоровья по сравнению с физическим и психологическим; выражен эмоциональный компонент отношения к здоровью по сравнению с когнитивным; по отдельным параметрам отличаются от своих здоровых сверстников.

В настоящее время кризис здоровья наблюдается практически во всех возрастных группах, вызывая оправданную тревогу и озабоченность, поскольку достижения медицины растут с каждым годом, усложняется диагностический инструментарий, создаются новые технологии и т.д., но продолжительность жизни остается на низком уровне, смертность от заболеваний сердечно-сосудистой патологии, онкологических заболеваний не снижается. Возникает законный вопрос: в какой степени здоровье человека зависит от врачей и медицины в целом. При этом современная медицина относит около 80 % всех заболеваний к числу тех, этиология которых берет начало в психической дисгармонии. Приходится признать, что первостепенная роль в сохранении здоровья, ответственность за него должна лежать, прежде всего, на самом человеке, а не быть отдана на откуп только медицине.

Здоровье подрастающего поколения в любом обществе, при любых социально-экономических условиях и политических системах является актуальной проблемой и важнейшей задачей, поскольку от этого, в конечном итоге, зависит будущее страны. Однако социологические исследования последних лет показывают, что только около 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. Причины этого обстоятельства – многообразны, но одной из основных является дефицит ценностного отношения к здоровью как у родителей и педагогов, так и, соответственно, у школьников. Таким образом, возникает насущная потребность в формировании осознанного и разумного отношения к собственному здоровью.

Особенно остро эта проблема проявляется у подростков с ограниченными возможностями, для которых очень важно положительное отношение к собственному здоровью, так как, осознавая свои ограничения, у них может усиливаться чувство неполноценности. Отношение к здоровью у данной группы может иметь различную выраженность и достаточно широкий спектр проявлений: негативные эмоциональные реакции, астенические и невротические состояния. В связи с этим дисгармония подросткового возраста оказывается выраженной более отчетливо.

Отношение к здоровью представляет собой один из важнейших вопросов психологии здоровья и определяется необходимостью формирования адекватного отношения человека к своему здоровью. В ряде последних исследований отношение к здоровью рассматривается на нескольких уровнях: когнитивном, эмоциональном, ценностно-мотивационном и поведенческом, каждый из которых имеет свои специфические особенности.

Одним из основных вопросов при исследовании когнитивного компонента остается проблема выделения и анализа критериев здоровья. Выявление состава и раскрытие содержания критериев физического, психологического и социального уровней здоровья является одним из тех ключевых вопросов, от степени разработанности которого во многом зависит мера практической применимости психологии здоровья.

Дипломная работа «Когнитивные особенности отношения к здоровью школьников с нарушениями слуха» В.В. Савкиной, выполненная на факультете психологии Санкт-Петербургского государственного университета (научный руководитель – Л.И. Августова), была посвящена изучению особенностей отношения к здоровью слабослышащих школьников. В исследовании принимали участие школьники 11-ых классов специализированной (коррекционной) школы для слабослышащих детей и обычной средней общеобразовательной школы. Общее количество выборки составило 30 человек (по 15 человек из каждой школы), включающей как юношей, так и девушек. В работе использовались две методики: «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин), «Твое отношение к здоровью» (Т.В. Орлова) и метод ранжирования критериев здоровья (Г.С. Никифоров, Л.И. Августова).

Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие выводы. Во-первых, подростки с нарушениями слуха (экспериментальная группа) отдали явное предпочтение критериям

социального уровня здоровья по сравнению с критериями физического и психологического уровней. Школьники без слуховой депривации (контрольная группа) при описании здорового человека, прежде всего, ориентировались на критерии физического здоровья, безусловно предпочитая их критериям психологического и социального уровней, что подтверждает результаты аналогичных исследований других авторов. Уровень социального здоровья обычно представляется как полноценное выполнение человеком своих социальных функций, количеством и качеством межличностных связей, степенью участия в жизни общества. Именно этот уровень здоровья является наиболее притягательным для подростков, но временами трудно достигаемым в полной мере из-за нарушений слуха. В качестве примеров высказывания школьников экспериментальной группы можно привести следующие (социальный уровень здоровья): «возможность общаться с друзьями на равных», «когда не чувствуешь себя неловко», «когда не боишься, что тебя осмеют или не поймут».

Во-вторых, представления о здоровье у подростков с депривацией слуха отличаются большим разнообразием и негативной окраской содержания критериев здоровья, поскольку у них уже сформирована «внутренняя картина болезни». У части подростков присутствует чувство фрустрации по поводу собственной несостоятельности в плане здоровья. Подростки, страдающие данным недугом, оценивают здоровье, прежде всего, как отсутствие негативных переживаний, но именно они оказываются достаточно часто в состоянии дистресса и трудных жизненных ситуациях, что требует неких способов совладания с этими состояниями.

В-третьих, у подростков с нарушениями слуха наиболее сильно выражено эмоциональное отношение к своему здоровью, что проявляется в повышенной чувствительности к различным состояниям своего организма; в тяжелых переживаниях собственного заболевания; в большей восприимчивости к эстетическим аспектам здоровья. У подростков контрольной группы эмоциональный аспект отношения к здоровью выражен слабо, что значительно отличает их от школьников экспериментальной группы.

В четвертых, подростков с нарушениями слуха на поведенческом уровне отличает пассивность, отсутствие практических, целенаправленных усилий по сохранению здоровья, когнитивный аспект выражен слабо, то есть они эмоционально переживают свой недуг, но не готовы получать информацию о здоровом образе жизни и вести его.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что для подростков с нарушениями слуха характерны, скорее всего, недостаточно эффективные способы совладающего поведения, что приводит к сильным эмоциональным переживаниям и сниженному позитивному отношению к здоровью. В связи с этим необходимо разрабатывать специальный комплекс мероприятий для данной группы подростков.

ATTITUDE TOWARDS HEALTH AS A COPING FACTOR AMONG ADOLESCENTS WITH HEARING IMPAIRMENT

Avgustova, L. I.

Attitude towards health as a coping factor among teenagers – school graduates with impaired hearing has been studied. Key findings: health criteria representations differ strongly and have negative overtones; respondents prefer social level of health compared to physical or mental health levels; emotional component of attitude towards health is more expressed than cognitive one.

ОПЕРАЦИОННЫЙ СТРЕСС: АДАПТАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ПАЦИЕНТОВ И ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРЕВЕНЦИИ

А. Т. Барабошин

Россия, г. Ярославль, Ярославская государственная медицинская академия

E-mail: atbar@mail.ru

В статье приведены данные исследования особенностей реагирования пациентов хирургического профиля на плановое оперативное вмешательство. Анализируются их личностные особенности, а также защитное и совладающее поведение до и после планового оперативного вмешательства. Выделены адаптационные ресурсы и мишени для психологической коррекции психоэмоционального статуса пациентов на дооперационном этапе.

Многие события в жизни человека, как положительные, так и отрицательные, объединяет одно качество – необходимость приспособления в силу значимого изменения привычной жизни. При этом следует помнить, что стресс является реакцией не столько на свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия личности со средой. Он в большей мере представляет собой продукт нашего образа мыслей, оценки ситуации, знания собственных возможностей, стратегий поведения и их адекватного выбора.

Для организма человека любая хирургическая интервенция представляет агрессию той или иной степени выраженности. Чем выше уровень этой агрессии, тем в большей и, по возможности, ранней защите нуждается пациент. Кроме того, в силу яркого эмоционального оценивания представляется важным, что не только оперативное вмешательство, но и стандартные медицинские процедуры могут переживаться человеком как чрезвычайно травматичные посягательства на организм пациента, поскольку сопровождаются чувством собственной незащищенности и беспомощности (Губачев Ю.М. и др., 1976, 1998; Levine P., 1996).

Операцию следует рассматривать не только как фактор физической агрессии, ее агрессивность в значительной степени формируется психоэмоциональными переживаниями. Ряд авторов подчеркивают, что исключительную значимость в развитии стрессового реагирования имеют мысли пациента о предстоящем оперативном вмешательстве. Однако до сих пор развивающаяся подобным образом психическая травма обсуждается не как узловой вопрос, а как нечто менее актуальное, частного порядка (Ветшева М.С., 2004; Ковалев А.И., 2006). Кроме того, личность и организм представляют не два слоя человеческого индивида, а два аспекта одной и той же реальности (Сержантов В.Ф., 1974), в соответствии с этим возникает проблема понимания и диагностики личностного реагирования больными хирургического профиля на оперативное вмешательство, производимое в плановом порядке.

Целью нашего исследования явилось исследование особенностей психоэмоционального реагирования больных общехирургического стационара при плановом оперативном вмешательстве.

Исходя из цели исследования, нами было проведено обследование 69 человек, разделенных в последующем на две группы. Основанием для деления на группы стало выполнение оперативного вмешательства в плановом (n=31) или экстренном порядке (n=38).

Учитывая специфику обследуемого контингента, мы использовали следующие методики: сокращенный вариант Миннесотского многомерного личностного перечня (ММПИ) (Березин Ф.Б. и др., 1976), «Индекс жизненного стиля» (Вассерман Л.И. и др., 1999), копинг-тест Lazarus (Вассерман Л.И. и др., 1998). Статистическую обработку результатов исследования проводили с помощью пакета Statistic 6.0.

В целом, профиль личностных тенденций «плановых» пациентов тяготел к линейному с относительным повышением показателей по шкалам ригидности, сверхконтроля и эмоциональной лабильности, не выходящих при этом за рамки нормативного разброса. Сочетанное повышение показателей по этим шкалам, характеризующим разнонаправленные личностные тенденции, формировало своеобразный тип реагирования на значимые жизненные ситуации – потребность в самовыражении сочеталась с повышенным самоконтролем и сдерживанием поведенческих реакций. Следует заметить, что в сравнении с пациентами, оперированными по экстренным показаниям, подобная тенденция у больных группы плановых пациентов более выражена. Низкий, по сравнению с респондентами группы пациентов, оперированных в экстренном порядке, показатель по шкале оптимистичности свидетельствовал о тенденции к снижению таких личностных характеристик, как оптимизм, жизнелюбие и собственная активность в значимых жизненных ситуациях. В сочетании с другими тенденциями (относительное повышение показателей по шкалам сверхконтроля, пессимистичности и ригидности) это наглядно маркировало наличие ипохондрического настроения, склонность пациентов к болезненному переживанию неудач, излишнему волнению, повышению чувства вины, неуверенности в себе. Можно предположить, что подобная реакция формировалась у больных задолго до госпитализации в хирургическую клинику.

Любопытен ретроспективный анализ личностных характеристик тех пациентов, у которых во время операции отмечалась нестабильная гемодинамика. Полученный при этом профиль отличался от графического изображения шкал в целом по группе планово оперированных пациентов. При имевшемся у больных с нестабильной интраоперационной гемодинамикой относительно более высоком уровне оптимизма и активности отмечалась тенденция к большей выраженности потребности в самоконтроле, а в оценке происходящего они выявляли более выраженную ориентацию на свое собственное мнение. Другие параметры не имели существенных отличий от таковых у респондентов группы плановых пациентов в целом.

В послеоперационном периоде структура личностных характеристик пациентов исследуемой группы не претерпела существенных изменений, однако отмечалось незначительное повышение показателя пессимистичности, что обуславливало неактивное поведение и только усиливало трудности адаптации.

По нашим данным у больных хирургического профиля, оперированных в плановом порядке, имела более высокая напряженность психологических защит по сравнению с группой пациентов, оперированных по экстренным показаниям. В структуре защитного поведения этой группы доминирующую позицию занимало «реактивное образование», целью которого является управление импульсами личности с высокой потребностью в приятных стимулах, что клинически проявлялось в чрезмерном, демонстративно приподнятом настроении, избыточной, суетной и малопродуктивной активности. Другой механизм защитного поведения, имевший высокую напряженность – «отрицание», позволял не воспринимать тревожащую и приводящую к внутренним конфликтам информацию.

При анализе совладающего поведения в группе плановых больных отмечалось смещение к стратегии поиска социальной поддержки. Структура совладающего поведения пациентов с нестабильностью интраоперационной гемодинамики практически повторяет тенденции, свойственные группе в целом. Вместе с тем у них отмечалось смещение акцента с потребности в социальной поддержке на потребность в самоконтроле. Это обстоятельство лишним раз подчеркивало ориентацию респондентов на индивидуальный опыт и некоторую ригидность в оценках событий своей жизни, что, в конечном итоге, не могло не сказаться на уровне стрессового напряжения в связи с производством планового оперативного вмешательства.

При анализе интеркорреляционных связей показателей в группе плановых пациентов вся их система представлялась жестко организованной, что делало реакцию на предстоящую операцию достаточно стереотипной. Так в корреляционной плеяде с центром на шкале ригидности отмечалась высокая положительная корреляционная связь со шкалами тревожности ($r=0,45$), индивидуалистичности ($r=0,62$), а так же с напряженностью психологических защит регрессия ($r=0,59$) и реактивное образование ($r=0,51$). Таким образом, респонденты этой группы существенно отличались в адаптационных механизмах: с уменьшением гибкости психических процессов они демонстрировали индивидуальный стиль адаптации и повышение тревожности с подключением защитного инфантильного и зависимого поведения. Показатели сверхконтроля находились практически в линейной зависимости с показателями шкалы эмоциональной лабильности ($r=0,8$), и, таким образом, с тенденцией проявлять избыточный контроль за эмоциональными и поведенческими проявлениями только увеличивалась эмоциональная нестабильность респондентов этой группы. Положительная корреляционная связь между стратегиями самоконтроля и социальной поддержки копинг-теста Lazarus ($r=0,65$) и последней – с интеллектуализацией ($r=0,4$) свидетельствовала о готовности больных, подвергаемых плановому оперативному вмешательству, контролировать свои эмоционально-поведенческие проявления при наличии внешней поддержки значимых людей и с рационализациями на тему предстоящей операции. В отличие от других респондентов у пациентов этой группы оказались связанными большинство психологических защит. С повышением напряженности одной из них повышалась напряженность других, создавая, тем самым, перенапряжение защитного поведения в целом. Все эти корреляционные связи не повышали адаптивности, так как позволяли обыденному мышлению пациента продлевать стресс далеко за пределы объективного существования стрессора.

В послеоперационном периоде отмечалась тенденция к сохранению основных, не способствующих успешной адаптации, характеристик психоэмоционального статуса у обследуемых больных, что создает широкие возможности для подключения психолого-психотерапевтического сопровождения плановых пациентов хирургического профиля. Ориентация этих пациентов на социальную поддержку, как в предоперационном, так и послеоперационном периоде существенно облегчает эту задачу. Понимание психологической структуры личностного реагирования на оперативное вмешательство позволит врачу лучше осознавать обыденное мышление человека, которое, не являясь патологическим, патогенно в том смысле, что порождает эмоциональный стресс со всеми последствиями для здоровья (Орлов Ю.М., 2006). Принимая во внимание особенности реагирования (тревога, сверхконтроль, перенапряжение защитного поведения и т.п.), задачами такого сопровождения может быть принятие легитимности их тревоги и гармонизация эмоциональной сферы пациентов, а также работа с иррациональными идеями по поводу хирургической интервенции.

Литература

1. Ветшева М.С., Гороховатский Ю.И., Ветшев П.С. Современные принципы послеоперационной аналгезии. М., 2004.
2. Губачев В.М., Разумов С.А., Иовлев Б.В. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии. Л.: Медицина, 1976.
3. Ковалев А.И. Хирургическая операция // Пропедевтика хирургической патологии / под ред. А.И.Ковалёва, А.П.Чадаева. М.: Медицинская книга, 2006. С. 283–303.
4. Орлов Ю.М. Исцеление философией. М.: Слайдинг, 2006.
5. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / под ред. Л.И. Вассермана. СПб., 1998.

OPERATIONAL STRESS: THE ADAPTATION RESOURCES OF PATIENTS AND POSSIBILITY OF PSYCHOLOGICAL PREVENTION

Baraboshin, Alexander T.

The article presents a study of response characteristics of surgical patients to planned surgery. Personal features are analyzed, as well as defense mechanisms and coping-strategies before and after the planned surgery. Adaptive resources and targets for psychological correction of psycho-emotional status of patients at the pre-operative phase are allocated.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Т. П. Бартош, О. П. Бартош

Россия, г. Магадан, Научно-исследовательский центр «Арктика» РАН

E-mail: tabart@rambler.ru

Представлены результаты исследования особенностей совладания со стрессом и выраженности агрессивных реакций у девочек-подростков в зависимости от уровня тревожности. У высокотревожных девочек 13–17 лет по сравнению с низкотревожными сверстницами обнаружены достоверные различия в стратегиях совладающего поведения «принятие ответственности» и «бегство-избегание», а также более выражены раздражение, враждебные и аутоагрессивные реакции.

В подростковом возрасте стиль совладания со стрессом находится в стадии активного формирования (Нартова-Бочавер С.К., 1997). Выбор копинг-стратегий у подростков менее разнообразен, чем у взрослых. В процессе развития личности подростки находят свой собственный индивидуальный способ адаптации к проблемной ситуации, число непродуктивных стратегий в процессе взросления снижается (Крюкова Т.Л., 2005; Вассерман Л.И. и др., 2010). На эффективность преодоления стрессовых ситуаций оказывают влияние социокультурные, гендерные, личностные факторы, степень выраженности нарушений психической адаптации, которая может оцениваться по степени выраженности тревожности (Вассерман Л.И. и др., 2010.). Лица с выраженной тревожно-депрессивной симптоматикой в трудных ситуациях чаще используют приемы, повышающие интенсивность и продолжительность негативных переживаний (Вассерман Л.И. и др., 2010), продуктивность совладающего поведения понижена (Крюкова Т.Л., 2005). В то же время, тревога может быть одним из факторов, провоцирующих агрессию. При этом враждебность и агрессия выступают в качестве способа защиты в ситуации тревоги. Показано взаимодействие между агрессивным поведением и тревожностью у подростков, сопровождающееся снижением приспособленности в различных сферах жизни. У девочек и мальчиков механизмы развития приспособления при сочетании эмоциональных и поведенческих проблем неодинаковы. Выраженность тревожности влияет на выбор стиля и стратегии совладающего поведения (Вассерман Л.И. и др., 2010). Таким образом, индивидуально-психологические и личностные характеристики влияют на выбор человеком способов совладающего поведения (Крюкова Т.Л., 2005). В этой связи, актуально выявление механизмов адаптации у девочек-подростков с высоким уровнем тревожности, проживающих в суровых условиях Северо-Востока России, организм которых дополнительно подвергается комплексному воздействию экстремальных факторов окружающей среды, что в какой-то мере может снижать качество жизни и определять негативные черты поведения индивида.

Целью нашей работы было исследование особенностей совладания со стрессом в проблемных ситуациях и выраженности агрессивных реакций у девочек-подростков Магадана в зависимости от уровня тревожности. Всего было обследовано 120 девочек 8–11 классов (13–17 лет) гимназии № 30 и лицея № 1 г. Магадана. Разделение по группам было произведено на основании шкалы тревожности Спилбергера-Ханина (оценка ситуативной – СТ и личностной тревожности – ЛТ). В 1-ю группу вошли 74 девочки с низким и умеренным уровнем тревожности, 2-ю группу составили 46 девочек с высокими показателями СТ и ЛТ (более 45 баллов). Предпочитаемые копинг-стратегии диагностировались с помощью копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолкман (адаптация под руководством Л.И. Вассермана). Для определения форм агрессивных и враждебных реакций использовали опросник А. Басса, А. Дарки. Полученные данные были статистически обработаны на компьютере с помощью программы STATISTICA 6.0.

Данные исследования предпочтений копинг-стратегий девочек-подростков представлены в таблице 1.

Таблица 1

Выраженность копинг-стратегий у девочек-подростков с различным уровнем тревожности, %

Исследуемые показатели	1 группа (низко-тревожные)	2 группа (высоко-тревожные)
	n=74	n=46
1. Конфронтативный копинг	50,8±1,89	53,3±2,75
2. Дистанцирование	45,8±2,13	46,5±2,93
3. Самоконтроль	53,6±1,80	58,3±2,15
4. Поиск социальной поддержки	61,4±1,92	59,6±2,92
5. Принятие ответственности	49,1±2,97	58,8±3,48*
6. Бегство-избегание	45,5±2,56	53,2±2,29*
7. Планирование решения проблемы	63,4±1,88	59,4±2,97
8. Положительная переоценка	45,8±2,21	47,6±2,51

Примечание: * – достоверное различие между показателями.

Данные показали схожую иерархию копинг-стратегий у девушек обеих групп. Доминирующие позиции занимают конструктивные копинг-механизмы: «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки» и «самоконтроль». Реже используются стратегии «дистанцирование», «бегство-избегание», «положительная переоценка». В то же время, в трудной жизненной ситуации девочки с высокой тревожностью достоверно чаще сверстниц предпочитают стратегии «принятие ответственности», «бегство-избегание» ($p < 0,05$). Имеется тенденция к более выраженному использованию стратегии «самоконтроль» (табл. 1). Другими словами, высокотревожные девочки могут в проблемных ситуациях переживать чувство вины и неудовлетворенность собой, отрицать или игнорировать трудности. С другой стороны, у них может быть боязнь самораскрытия, высокая требовательность к себе. При исследовании профиля агрессивности, у высокотревожных девочек, по сравнению с низкотревожными, обнаружены более выраженные показатели Раздражения ($p < 0,05$), Обиды, ($p < 0,05$), Чувства вины ($p < 0,05$), Индекса враждебности ($p < 0,05$). По всей видимости, у тревожных девочек чувство уязвимости, беспомощности, враждебности окружающего мира, определяет выбор копинга избегания. Негативные эмоции проявляются в виде повышенной раздражительности, чувстве вины, враждебности. Исследованиями показано, что склонность к использованию пассивных копинг-стратегий усиливает враждебность за счет неэффективности совладания со стрессом, что приводит к нарастанию эмоционального напряжения, тревожности (Мао et.al., 2003). В свою очередь, использование противоречивых копингов – избегание проблемы и принятие на себя вины за ее возникновение, склонность к самокритике и самообвинению может приводить к накоплению неразрешенных проблем, увеличению стрессовой нагрузки, служить одним из факторов нарушения психической адаптации тревожных девочек, что следует учитывать при психопрофилактических и коррекционных мероприятиях. Таким образом, стиль совладания со стрессом девочками-подростками с высокой тревожностью недостаточно эффективен, поддерживает тревожное состояние, способствует закреплению дезадаптивных стереотипов поведения.

Литература

1. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / под науч. ред. проф. Л.И. Вассермана. СПб.: Изд-во «Речь», 2010.
2. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения личности // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №2. С. 5–15.
3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №5. С. 20–30.
4. Слободская Е.Р., Бочаров А.В., Рябиченко Т.И. Взаимодействие агрессивного поведения и тревожности в процессе приспособления подростков: роль факторов пола // Сибирский психологический журнал. 2008. №29. С. 32–36.
5. Mao W.C., Bardwell W.A., Major J.M., Dimsdale J.E. Coping strategies, hostility and depressive symptoms: a path model // Intern. Journal of Behavioral Medicine. 2003. V.10. P. 331–342.

COPING IN ADOLESCENT GIRLS WITH HIGH ANXIETY

Bartosh, T. P.; Bartosh, O. P.

The purpose of the study has been to explore coping with stress as well as aggressive responses demonstrated by adolescent girls, connected with their anxiety level. High anxious girls aged 13–17 compared to low anxious ones of the same age show reliable differences in such coping strategies as “accepting responsibility and “escape-avoidance”, and higher levels of irritation, hostile and autoaggressive reactions.

МЕСТО КОПИНГОВ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

М. В. Богданова

Исследование выполнено в рамках ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы, соглашение № 14.В37.21.0546.

Россия, г. Тюмень, Тюменский государственный университет

E-mail: bogdanova-mv@yandex.ru

Статья показывает место копингов среди других защитно-адаптационных механизмов. Приводятся результаты эмпирических исследований нарушения функционирования уровня копингов, приводящих к активизации патологических форм защиты.

Копинг – центральное понятие в психологии стресса и адаптации – в настоящее время активно разрабатывается. Поисковая система Scopus показывает на запрос «coping» более 15-ти тысяч публикаций в высокорейтинговых журналах только за последние три года. Однако, несмотря на такую активную разработку, остается открытым вопрос местонахождения копинга среди близкородственных понятий. Если его отношения с психической защитой в большей мере прояснены, то остается неясным характер связи копинга с личностными феноменами. В данной статье рассмотрим и уточним местоположение понятия «копинг» среди других защитно-адаптационных механизмов. В.М. Ялтонский и Н.А. Сирота (Совладающее поведение..., 2008) описывают несколько зарубежных современных концепций совладания, в частности: модель опережающего, ориентированного на будущее совладания и модель пост-травматического роста. В этих моделях обозначается тесная связь совладания и процессов личностного роста. Они показывают как из «совладания» вырастает новое понятие, термин «совладающее поведение» оказывается недостаточным, чтобы обозначать понятия, не ограничивающиеся поведенческими феноменами, направленными не только на совладание, но и на личностные изменения.

Исследования ведущих российских ученых также демонстрируют эту тенденцию. Так, Т.Л. Крюкова (Совладающее поведение..., 2008) рассматривает совладающее поведение как сознательное и целенаправленное поведение. Приводя критерии принадлежности совладающего поведения субъекту, она показывает совладающее поведение как адаптивное с точки зрения личностного развития и ресурсов.

Требуется уточнить структуру копингов, так как большинство исследований уже наметило появление высших форм саморегуляции и адаптации, связанных с субъектностью и личностной зрелостью, мы предлагаем отделить их от копингов, назвав *высшими личностными ресурсами*. Благодаря этому дополнению все защитно-адаптационные и развивающие механизмы могут быть объединены в единую систему. Уже известны попытки целостного рассмотрения защитно-адаптационных механизмов, например, И.М. Никольской. Она выделяет 4 уровня: сомато-вегетативный (физиологический), поведенческий (психомоторный), уровень психологической защиты (бессознательной психики), уровень совладающего поведения (сознания). Мы предлагаем «расширить» уровень сознательных защитных стратегий.

Система жизнеобеспечения личности (далее СЖЛ) – иерархизированная система защитно-адаптационных механизмов, в которой выделяются 4 основных уровня. 1. *Уровень психосоматического реагирования* представлен психосоматическими ответными реакциями на возникающие трудности в жизни человека. Он появляется первым в системе, в норме характерен для детского реагирования на фрустрацию. Преобладание у взрослого человека реагирования на этом уровне не является нормой и проявляется в виде психосоматических расстройств. 2. *Уровень психических защит* характеризуется бессознательными защитными механизмами (первичными и вторичными), используемыми для защиты целостности Я. Защиты не осознаются личностью, и, несмотря на приносимую пользу (снижение тревоги), могут наносить вред, так как искажают объективную реальность. 3. *Уровень копингов*

характеризуется стремлением человека сознательно преодолевать трудности без искажения существующей реальности. Данному уровню соответствует активная адаптация к условиям жизни. 4. *Уровень высших личностных ресурсов* (ВЛР) представлен такими адаптационными механизмами, которые не сводятся к защите, но и направлены на развитие, созидание окружающего мира (приобретение нового, саморазвитие, личностный рост) (Богданова М. В., Доценко Е. Л., 2010). Копинги, таким образом, в отличие от онтогенетически более раннего уровня психических защит, осознаются и регулируются, а в отличие от более позднего уровня высших личностных ресурсов, копинги не предполагают изменения личности, ее развития. Пластичность локализована в основном на уровне поведения.

Создание теоретической модели СЖЛ потребовало разработки специальной методики целостной диагностики защитно-адаптационных механизмов для проверки своей концептуальной валидности. Методика «Локус жизнеобеспечения» была апробирована на 266 испытуемых (Богданова М. В., Дудин В. А., 2012). Факторный анализ показал четкое различие 4-х уровней СЖЛ. Были выделены 4 фактора, на положительных полюсах которых сконцентрировались пункты опросника, соответствующие 4-м уровням: психосоматического реагирования, психических защит, копингов и ВЛР. Примечательно, что психосоматика и защиты выделяются очень четко, а вот копинги и ВЛР имеют «вкрапления» из других уровней, что еще раз показывает необходимость уточнения этих понятий и их проявления в феноменах.

Взаимоотношения между уровнями СЖЛ выстраиваются по определенным закономерностям. Одной из них является закономерность компенсации: если задача по адаптации не решается на своем уровне, то компенсаторно подключается нижележащий уровень. Таким образом, копинги могут быть задействованы в трех типах случаев. Первый тип – задача соответствует уровню ВЛР, но не решается, а переносится на уровень копингов. Человек совершает ответственный выбор, но платит «психологическую цену», а также лишает себя возможности лично вырасти на преодолении возникшей трудности. Второй тип – задача соответствует уровню копингов и успешно решается на нем же. Третий тип: задача соответствует уровню копингов, но не решается на нем, приводя к включению психических защит или даже психосоматического реагирования. Примером такого типа задач может быть задача на адаптацию к рабочим стрессовым нагрузкам. Трудовой стресс предполагает активное использование совладающего поведения, если они успешно применяются работником, то его адаптация сохраняется в норме. Если работник не владеет достаточными копинг-ресурсами, не использует конструктивные копинг-стратегии, то происходит активизация патологических форм защиты, играющих саногенную роль. Примером такой защиты может быть синдром эмоционального выгорания (далее СЭВ). Исследование 152 испытуемых с различной выраженностью СЭВ (Богданова М. В., 2012) показало, что сотрудники с СЭВ отличаются от сотрудников нормально адаптированных по предпочтению копинг-стратегий (методики: «Анкета оценки копинг-стратегий» С. S. Carver в адаптации Л. И. Дементий, Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко).

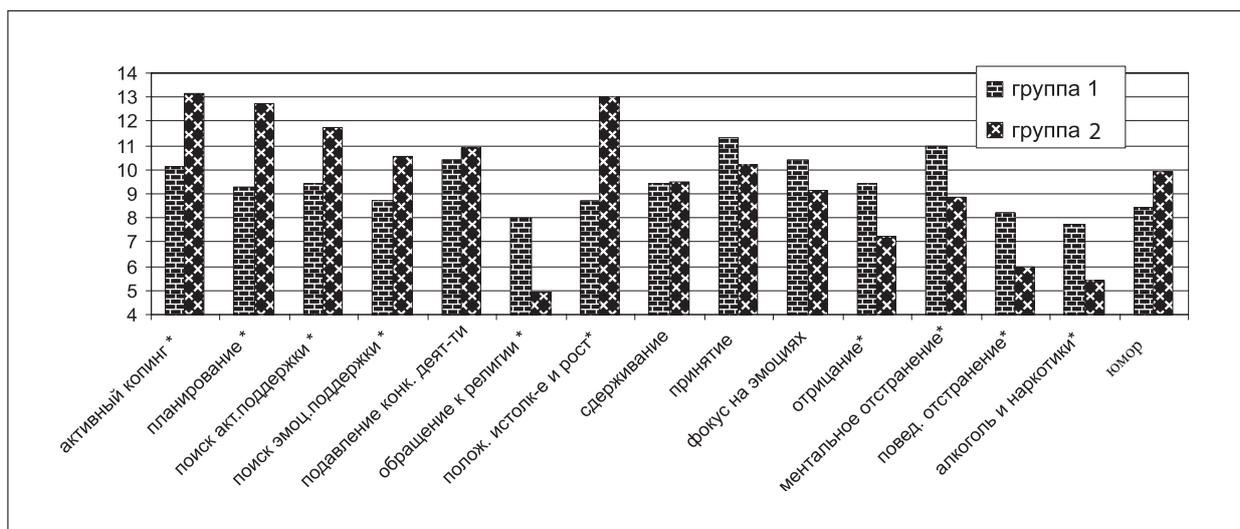


Рисунок 1. Средние значения субшкал теста Ч. Карвера в зависимости от уровня СЭВ

Примечание. Группа 1 – контрольная группа, группа 2 – испытуемые с СЭВ.
* – $p < 0,05$ (критерий Стьюдента).

Испытуемые контрольной группы чаще используют адаптивные копинг-стратегии, такие как активный копинг, планирование, поиск активной поддержки, поиск эмоциональной поддержки, положительное истолкование и рост. Эти копинг-ресурсы позволяют им снижать риск развития СЭВ. Испытуемые с СЭВ чаще используют неконструктивные копинг-стратегии: обращение к религии, отрицание, ментальное отстранение, поведенческое отстранение, алкоголь и наркотики.

Выводы. 1. Копинги занимают промежуточное положение в системе жизнеобеспечения личности, находясь между психическими защитами (отличаясь от них осознаваемостью и большей степенью самоуправления) и высшими личностными ресурсами (отличаясь от них нацеленностью на адаптацию, но не развитие). (Как гласит афоризм: «Копинги – это психическая защита от личностного роста»). 2. Если адаптационная задача не решается на соответствующем уровне, то ее решение переходит на ниже лежащий уровень, приводя к его компенсаторной активизации. Примером недостаточного функционирования уровня копингов, приводящего к активизации патологических форм защиты, является развитие СЭВ у сотрудников, не владеющих адаптивными копингами.

Литература

1. Богданова М.В., Доценко Е.Л. Саморегуляция личности: от защит к созиданию. Тюмень, 2010.
2. Богданова М.В., Дудин В.А. Разработка методики локуса жизнеобеспечения личности // Вестник ТюмГУ. 2012. №9. С. 184–193.
3. Богданова М.В. Нарушения функционирования уровня копингов в системе жизнеобеспечения личности при синдроме эмоционального выгорания // Современные исследования социальных проблем. 2012. №3. С. 25–38.
4. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.

COPING LOCATION IN PERSONALITY LIFE-SUPPORT SYSTEM

Bogdanova, M.V.

The paper shows coping location among defenses and adaptive mechanisms. The results of empirical studies of disruptive coping functioning leading to activation of pathological forms of defense are given.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ И ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ПОДВЕРШИХСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ КАТАСТРОФ

Т. Л. Васильева, Н. Н. Харитонов, А. П. Хернандз

*США, Амарилло, Медицинский Научный Центр Техасского Технического Университета;
Украина, г. Днепрпетровск, Днепрпетровский Государственный Аграрный Университет;
США, Лаббок, Техасский Технический Университет
E-mail: nick-nick@mail.ru*

Экологические катастрофы могут оказывать сильное влияние на физическое и психологическое состояние детей. Травматизация ведет к депрессии, состоянию невротизации и пост-травматическому стрессовому расстройству. Всестороннее понимание детской психологии, глубокое знание патологии и методов оценки психологического состояния ребенка могут существенно помочь в организации лечения пострадавших. Результаты проведенных исследований показали, что широкое международное сотрудничество необходимо для создания общих протоколов, отражающих действия необходимые при оказании помощи детям во время экологических катастроф. Когнитивно-поведенческая терапия является безопасной и эффективной методикой лечения детей с пост-травматическим стрессовым расстройством, может использоваться наравне с методикой глазо-двигательной десенситизации и репроцессии.

Экологические катастрофы регулярно происходят в различных частях планеты и негативно влияют не только на окружающую среду, но и воздействуют на психологию людей. Подростающее поколение особенно чувствительно к таким воздействиям. Психопатология катастроф может негативно влиять на другие соматические заболевания, вызванные катастрофой. В тоже время катастрофы раскрывают огромные потенциальные адаптивные возможности людей (Oldham R., 2013). Анализ литературных ресурсов выявил, по меньшей мере, 3119 исследований, так или иначе касающихся темы психопатологии

катастроф. Они могут быть разделены на работы, связанные с конкретными событиями и статьи, описывающие системные подходы в оценке ситуаций и восстановительное лечение. Клинические исследования психологического состояния детей на протяжении и после экологических катастроф сложны тем, что должны учитывать процессы роста и комплексного воздействия семьи и социальной среды. Так, рассмотрение психологического состояния детей через 8 месяцев после недавнего землетрясения и цунами в Японии с использованием Посттравматического вопросника стресс-симптомов для детей (PTSSC-15) показало, что девочки с 4-го по 6-й класс реагировали на стресс значительно сильнее, чем мальчики. Дети, подверженные эвакуации, а также те, чьи дома были разрушены в результате катастрофы, находились под воздействием наибольшего стресса (Usami M., 2013). Изучение эмоционального статуса детей после шторма «Катрина» с помощью Вопросника устойчивости и проблем (*The Strengths and Difficulties Questionnaire*) выявило различный уровень эмоциональных нарушений (McLaughlin K., 2010). Клинические проявления характеризовались симптомами посттравматического стрессового расстройства и агрессивным поведением даже по прошествию года после катастрофы (Scheeringa M., 2008). Молодежь с высоким уровнем стрессовых воздействий представляет группу риска для продолжительных эмоциональных проблем. Выявление таких групп и своевременная психологическая реабилитация являются залогом долгосрочной эмоциональной и умственной стабильности (McLaughlin K., 2010). Pérez-Pereira и др. (2012) изучали психологическую реакцию детей и подростков, проживающих на побережье Галиция в Испании на масштабный разлив нефти. Проводилась оценка академических успехов и поведения в школах. Характерно, что в отличие от драматических экологических событий, ведущих к массовым разрушениям, экологические катастрофы, связанные с разливом нефти, где опасность для детей не являлась столь очевидной, вызвали очень незначительные сдвиги поведенческих реакций. Обычно первые шесть месяцев после катастрофы определяют «острый период» психологического стресса, переходящий в «промежуточный период». Этот период длится от 12 до 18 месяцев и сменяется «продолжительной фазой», которая обычно происходит на протяжении двух-трех лет (North C., 2006). Точная ранняя оценка психологического стресса, включая оценку острого стрессового расстройства, помогает клиницистам оказывать пострадавшим детям неотложную помощь и проводить вторичную профилактику, направленную на уменьшение тяжести хронического дистресса и посттравматического стрессового расстройства. В неотложной ситуации даже короткое интервью может быть очень полезным для триажа детей и идентификации тех, кто пребывает в экстремально остром дистрессе. В последствие стандартизированное интервью может быть использовано для научных и клинических целей, когда появится возможность уделить пострадавшим больше времени в соответствующих условиях. Хорошим инструментом для оценки стресса у детей пострадавших от экологических катастроф может быть вопросник «ASC-Kids» (Kassam-Adams N., 2006). Однако его валидизация необходима при переводе на национальные языки. Для проведения исследований пост-травматического состояния детей после катастроф Pfefferbaum и др. (2012), предложили исследователям найти ответ на пять фундаментальных вопросов: «Почему?, Кто?, Когда?, Что? и Как?».

Авторы предложили организацию системного подхода для изучения психологического состояния детей, подвергшихся экологическим катастрофам, и рассмотрели все аспекты проблем, с которыми исследователи сталкиваются при проведении подобных исследований. Когда случается дистресс или травматизация психического состояния, возможно перенапряжение адаптивных механизмов, ведущее к нарушениям обычных когнитивных и неврологических ответов на стресс. Снижения уровня психологической травматизации среди детей и подростков, подвергшихся экологическим катастрофам, является одной из ведущих задач современного здравоохранения. Реабилитационные меры должны быть направлены на достижения полного выздоровления, нормализацию реакции на стресс и повышение адаптивных механизмов. Очень важна социальная поддержка и выявление групп повышенного риска у детей, склонных к долгосрочным психологическим расстройствам. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) является безопасным и эффективным методом реабилитации детей с посттравматическим стрессовым расстройством. Американская Академия Психиатрии Детей и Подростков рекомендует психо-образовательную и травма-фокусированную терапию, включающую когнитивно-поведенческую методику (*Task Force on Community Preventive Services*, 2008). Когнитивно-поведенческая терапия может использоваться как индивидуально, так и в группах, помогая детям подавить беспокойство и справляться с депрессией. Относительно новая, но достаточно эффективная методика была предложена Shapiro (2008) с использованием движения глаз для релаксации.

Литература

1. Kassam-Adams N. The Acute Stress Checklist for Children (ASC-Kids): development of a child self-report measure. *JTrauma Stress*. 2006; 19(1):129–39.

2. McLaughlin K.A., Fairbank J.A., Gruber M.J., Jones R.T., Osofsky J.D., Pfefferbaum B. et al. Trends in Serious Emotional Disturbance among Youths Exposed to Hurricane Katrina. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2010 October; 49(10): 990–1000.
3. North C.S., Norris F.H. Choosing research methods to match research goals in studies of disaster or terrorism. In: Norris FH, Galea S, Friedman MJ, Watson PJ, editors. *Methods for Disaster Mental Health*. New York, NY: Guilford Press; 2006. pp. 45–61.
4. Oldham R.L. Mental health aspects of disasters. *South Med J*. 2013;106(1):115-9
5. Pérez-Pereira M., Tinajero C., Rodriguez M.S., Peralbo M., Sabucedo J.M. Academic effects of the Prestige oil spill disaster. *Span J Psychol*. 2012;15 (3):1055–68.
6. Pfefferbaum B., Noffsinger M.A., Sherrieb K., Norris F.H. Framework for Research on Children's Reactions to Disasters and Terrorist Events. *Prehosp Disaster Med*. 2012; 27(6): 567–576.
7. Scheeringa M.S., Zeanah C.H. Reconsideration of harm's way: onsets and comorbidity patterns of disorders in preschool children and their caregivers following Hurricane Katrina. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 2008; 37:508–518.
8. Shapiro, F. EMDR and the adaptive information processing model: Integrative treatment and case conceptualization. *Clinical Social Work Journal* 2007; 39: 191–200.
9. Task Force on Community Preventive Services. Recommendations to reduce psychological harm from traumatic events among children and adolescents. *Am J Prev Med*. 2008; 35(3):314–6.
10. Usami M, Iwadare Y, Kodaira M, Watanabe K, Aoki M, Katsumi C, et al. Relationships between traumatic symptoms and environmental damage conditions among children 8 months after the 2011 Japan earthquake and tsunami. *PLoS One*. 2012;7(11): 507–21.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INFLUENCE AND REHABILITATION BASIS FOR CHILDREN – ENVIRONMENTAL CATASTROPHES' VICTIMS

Vasylyeva, T. L.; Kharytonov, N. N.; Hernandez, A. P.

Environmental catastrophes can profoundly affect the world of children and impact their physical and psychological health. Trauma can result in recurrent major depression, anxiety disorders and post-traumatic stress disorder (PTSD). A comprehensive understanding and training in child psychology is necessary in order to prepare for extraordinary environmental catastrophes. Implementation of a mental status assessment and knowledge of specific disorders can advance treatment. The results of the current study validate the call for immediate international collaboration in order to formulate protocols that address children's reactions to environmental stressors. Cognitive-behavioral therapy has been found safe and effective approach for children with PTSD, along with Eye Movement Desensitization and Reprocessing Techniques. In the older adolescent population, Cognitive Processing Therapy has been proven effective.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ У БОЛЬНЫХ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ И ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫХ ТРАВМ

А. Е. Вишнева

Россия, г. Москва, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

E-mail: nvishneva@mail.ru

Данная работа посвящена исследованию стратегий совладания у больных после инсультов и черепно-мозговых травм. Целью исследования было выявление стилей совладания с ситуацией болезни у пациентов с разной этиологией и стажем заболевания, а также сопоставление стилей совладания с типами отношения к болезни. Выявлены дисфункциональный, проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный стили совладания. Получены значимые различия стратегий совладания в зависимости от стажа заболевания.

Инсульты и черепно-мозговые травмы являются тяжелым неврологическим заболеванием, требующим последующего многолетнего процесса реабилитации. Последствиями инсультов и черепно-мозговых травм часто являются нарушения речи и других высших психических функций, двигательные нарушения в виде гемипарезов и нарушений координации движений. Эти ограничения активности субъекта создают препятствие на пути реализации его жизненных планов и целей. Такое заболевание может рассматриваться как критическая жизненная ситуация в жизни человека.

Существует много работ, посвященных исследованию когнитивных функций (речи, памяти, внимания, праксиса и гнозиса) пациентов после инсультов и черепно-мозговых травм, проводимых в рамках нейропсихологических исследований. Однако наблюдается явный недостаток в исследованиях личностных характеристик данных пациентов, их особенностей отношения и совладания с ситуацией болезни (Николаева В.В., 1989). Исследование совладания с ситуацией болезни, является актуальным для построения психологической помощи пациентам, с целью повышения их адаптационных возможностей и улучшения качества жизни пациентов.

Целью настоящего исследования было выявление стилей совладания с ситуацией болезни у пациентов с разной этиологией (инсульты и черепно-мозговые травмы) и стажем заболевания, а также сопоставление стилей совладания с типами отношения к болезни. Было выдвинуто предположение о том, что стратегии совладания будут различаться у пациентов с разной этиологией и стажем заболевания.

Исследование проводилось на базе Центра патологии и нейрореабилитации (ЦПРН). В исследовании приняли участие 78 пациентов в возрасте от 20 до 45 лет на момент проведения исследования (средний возраст – 32,6). По *этиологии* заболевания пациенты были разделены на 2 группы: 1) пациенты, перенесшие инсульты (ишемические, геморрагические инсульты, разрыв аневризмы вследствие врожденной сосудистой патологии); 2) пациенты, перенесшие черепно-мозговые травмы (вследствие автомобильных аварий, несчастных случаев, травм). По *стажу* заболевания пациенты были разделены на три группы: 1) от 0,5 года до 1 года; 2) от 1 года до 3-х лет; от 3-х до 14 лет. В работе использовался методический комплекс, включающий в себя нейропсихологическую диагностику, психологическое исследование стратегий совладания и отношения к болезни, а также методы статистической обработки данных. Психологическое исследование было представлено клиническим полуструктурированным интервью с целью сбора анамнестических данных и жалоб пациентов и методиками, направленными на исследование отношения к болезни, защитных механизмов и стратегий совладания с болезнью. В данной работе будут представлены результаты методик: 1) опросник совладания со стрессом (COPE) (Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А. и др., 2010); 2) психологическая диагностика отношения к болезни (ТОБОЛ) (Васерман Л.И., 2005).

Результаты факторного анализа показали, что стратегии совладания у больных, проходящих реабилитацию после инсультов и черепно-мозговых травм, образуют хорошо интерпретируемую факторную структуру, в которой выделяются три фактора. 1. *Дисфункциональный стиль совладания* (24% дисперсии), включивший шесть шкал: концентрация на эмоциях и их выражение, использование «успокоительных» (алкоголя, лекарственных средств) с целью отключения от проблемы, поиск и использование эмоциональной социальной поддержки, поведенческий уход, мысленный уход, сдерживание совладания, отрицание. Дисфункциональные стратегии совладания положительно коррелирует с тревожным, ипохондрическим, неврастеническим, меланхолическим и паранойальным типами отношения к болезни ($p \leq 0,01$) и отрицательно с анозогностическим типом отношения к болезни ($p \leq 0,05$) (Вассерман Л.И., 2005). 2. *Проблемно-ориентированный стиль совладания* (16% дисперсии), включает в себя шкалы: активное совладание, подавление конкурирующей деятельности, планирование, поиск инструментальной социальной поддержки. Значимых корреляций проблемно-ориентированного стиля совладания с отношением к болезни не обнаружено. 3. *Эмоционально-ориентированное совладание* (11% дисперсии). Сюда вошли шкалы: позитивное переформулирование и личностный рост, юмор, принятие ситуации. Эмоционально-ориентированный стиль совладания положительно коррелирует с анозогностическим типом отношения к болезни ($p \leq 0,05$). Результаты факторного анализа стратегий совладания у больных имеют сходную структуру с результатами Ч. Карвера (Carver С., 1989), однако получены и некоторые отличия. Фактор дисфункциональных стратегий совладания в нашем исследовании в содержательном и смысловом плане оказался более широким и включил в себя несколько шкал, относимых авторами методики (Carver С., 1989) к *проблемно-ориентированному* и *эмоционально-ориентированному* стилям совладания: поиск эмоциональной социальной поддержки, отрицание, сдерживание совладания, обращение к религии. Фактор *эмоционально-ориентированного* совладания включил в себя четыре шкалы, имеющие только позитивный смысл принятия ситуации и личностного развития.

Выдвинутое предположение о различии в использовании стратегий совладания пациентами в зависимости от этиологии и стажа заболевания подтвердилось частично. Были получены значимые различия по стажу заболевания относительно факторов *дисфункционального* и *эмоционально-ориентированного* совладания. Различия по этиологии заболевания между группами пациентов были получены на уровне тенденций. В результате данного исследования были выделены характерные для каждой группы пациентов и для каждого периода стили совладания. Так, в периоде от 0,5 до 1-го года после начала заболевания у всех пациентов преобладают стратегии *дисфункционального* характера (когнитивный и поведенческий уход от решения проблемы, выражение негативных эмоций, отрицание болезни). У

пациентов после ЧМТ в первом периоде вариативность совладания более разнообразна, чем у пациентов после инсультов. В периоде от 1-го года до 3-х лет после начала заболевания пациенты после ЧМТ в основном пользуются стратегиями *проблемно-ориентированного* совладания, в то время как пациенты после инсультов чаще всего прибегают к *дисфункциональным* стратегиям совладания. В третьем периоде после начала заболевания у всех пациентов преобладают стратегии *эмоционально-ориентированного* совладания (принятие ситуации, позитивное переформулирование и личностный рост, юмор). У пациентов после инсультов в третьем периоде вариативность совладания более разнообразна по сравнению с пациентами после ЧМТ: наравне с *эмоционально-ориентированными* стратегиями они используют и *проблемно-ориентированные* стратегии совладания.

Результаты данного исследования позволят подойти к построению типологии совладающего поведения, аргументации целей, задач и методов психологической помощи больным, проходящим реабилитацию после инсультов и черепно-мозговых травм.

Литература

1. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Карпова Э.Б., Вукс А.Я. Психологическая диагностика отношения к болезни. СПб.: Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2005.
2. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сентября 2010 г. / под ред. Т.Л.Крюковой и др. Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195–197.
3. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.
4. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. М.: Изд-во МГУ, 1987.
5. Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56. № 2. P. 267–283.

COPING AND ATTITUDE TOWARDS DISEASE IN PATIENTS AFTER A STROKE AND A TRAUMATIC BRAIN INJURY

Vishneva, A. E.

The paper is devoted to research of coping strategies in patients after stroke and traumatic brain injury. The aim of the study has been to identify coping styles in patients with different etiology and experience of a disease, and to compare the coping styles to attitude to a disease types. There are the following coping styles are revealed: dysfunctional, problem-oriented and emotionally-oriented. Significant differences in coping strategies depending on the disease experience were obtained.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕСУРСО-РАЗРУШАЮЩИХ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И АСУБЪЕКТНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ

Н. Е Водопьянова, Д. А.Носова

*Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет
E-mail: vodop@mail.ru*

Цель исследования – изучение взаимосвязи когнитивных копинг-стратегий, субъектных качеств и профессионального выгорания. Выявлены значимые положительные связи «субъектных» копинг-стратегий с оптимизмом, энергичностью, самооффективностью и отрицательные связи с интегральным показателем профессионального выгорания. «Антисубъектные» копинг-стратегии положительно коррелируют с показателями профессионального выгорания и отрицательно – с параметрами активной субъектной жизненной позицией.

Несмотря на множество научных исследований профессионального выгорания, многие аспекты данного феномена являются не раскрытыми и дискуссионными. В частности, не определены первопричины «затухающего горения» и возможности восстановления эмоционально-мотивационной «вовлеченности и горения» человека на работе. Является ли выгорание неизбежным процессом, связанным, например, с

возрастным снижением метаболизма и мозговой активности, можно ли его замедлить или остановить? Негативный взгляд на синдром выгорания рассматривает выгорание как неизбежный и необратимый процесс для тех, кто чрезмерно много работает, вкладывает большие душевные и физические усилия. Данный взгляд представляется пессимистическим относительно научных представлений о громадной части нереализованного потенциала человека в его земной жизни, а также о примерах жизни выдающихся людей, плодотворно работающих без каких-либо признаков выгорания до глубокой старости.

Другая точка зрения носит оптимистичный взгляд на возможность противостояния психическому выгоранию. Позитивный взгляд опирается, во-первых, на имеющиеся в литературе эмпирические доказательства снижения выраженности профессионального выгорания после серии психологических тренингов (Водопьянова Н. Е., 2011; Dierendonck D. V, Garssen B., Visser A. 2005). Во-вторых, позитивный взгляд на профессиональное выгорание обусловлен тем, что острое переживание психологического дискомфорта, неудовлетворенности самореализацией в труде может стать толчком (точкой бифуркации) для актуализации новых ресурсов (личностного роста), личностной реконструкции, для смены индивидуального стиля деятельности, изменения ценностных приоритетов, установок, расширения репертуара совладающего поведения. Учитывая, что феномен выгорания это – не просто результат профессиональных и экзистенциальных стрессов, а следствие их непродуктивного или неконструктивного преодоления, оптимистический взгляд на проблему обратимости профессионального выгорания опирается на гуманистические представления о высоком личностном потенциале и психоэнергетических ресурсах совладания с трудными жизненными ситуациями.

Совладающее поведение как атрибут субъектных характеристик человека мы рассматриваем в качестве одного из ключевых ресурсов противодействия процессам выгорания. В серии наших исследований доказано, что лица, использующие конструктивные – здоровьесберегающие, гибкие и адекватные ситуациям способы совладания, отличаются относительно высокой устойчивостью к синдрому выгорания по субфакторам эмоционального истощения и деперсонализации. Установлено, что коррекция данного синдрома возможна через обучение конструктивным копинг-стратегиям, которые повышают ресурсообеспечение человека в трудных ситуациях и способствуют смягчению симптоматики выгорания (Водопьянова Н. Е., 2011; Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С., 2009).

В контексте субъектного подхода к противодействию негативным последствиям профессиональных стрессов и выгоранию научно-прикладной интерес представляет выявление субъектно-личностных качеств (ресурсов), которые способствуют конструктивному совладанию с профессионально трудными ситуациями. Цель исследования: изучение взаимосвязи когнитивных копинг-стратегий, субъектных качеств и профессионального выгорания.

Основная *гипотеза* исследования: феномен профессионального выгорания является следствием асубъектной жизненной позиции – потери субъектной активности, что отражается в отрицательных корреляциях выгорания с высокоресурсными конструктивными копинг-стратегиями и показателями субъектной активности. *Частная гипотеза*: выраженность конструктивных когнитивных копинг-стратегий положительно коррелирует с показателями субъектной жизненной позиции и отрицательно – с профессиональным выгоранием. При этом под конструктивными когнитивными копинг-стратегиями понимается проявление активности субъекта совладания-субъектной – активной жизненной позиции; субъектная жизненная позиция проявляется в атрибутивной установке на оптимизм, активность и самоэффективность. Самоэффективность рассматривается как вера в собственные силы и позитивные результаты. Асубъектная жизненная позиция проявляется в атрибутивной установке на пессимизм, низкой самоэффективностью и преобладанием низкоресурсных копинг-стратегий.

Объект исследования: руководители различных направлений коммерческой деятельности (менеджеры высшего и среднего звеньев) с разными показателями профессионального выгорания и разной жизненной позицией.

Задачи исследования.

1. На основе теоретического анализа выявить «субъектные» и «объектные» копинг-стратегии.
2. Определить структурные связи копинг-стратегий, субъектной активности и профессионального выгорания.
3. Определить влияние асубъектной жизненной позиции и неконструктивных копинг-стратегий на выраженность профессионального выгорания.

В исследовании участвовали менеджеры высшего и среднего звеньев общим числом 81 человек. Из них 39 мужчин и 42 женщин. Возраст от 25 до 66 лет. Обязательным условием был опыт работы в руководящей должности не менее трех лет. В исследовании использовались следующий комплекс методик: опросник «Профессиональное выгорание» для социномических профессий, измеряющий

три субфактора – эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений (профессиональная эффективность) и интегральный показатель выгорания (Водопьянова Н. Е., 2009); шкала AOS в модификации Н.Е. Водопьяновой и М. Штейн, представленная двумя показателями субъектной активности – оптимизм и энергичность (активность) (Водопьянова Н. Е., 1998; Водопьянова Н. Е., 2009); российская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в модификации В. Ромека, в которой показатель самооффективности характеризует проявление субъектности, как уверенности в собственной эффективности (Ромек, 1996); опросник *CERQ* голландских авторов Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Перевод и адаптация Д.А. Носовой (Носова Д. А., 2012). Опросник содержит 9 шкал, с помощью которых оцениваются когнитивные копинг-стратегии: самообвинение, смирение, размышление, позитивное рефокусирование, планирование, позитивная переоценка ситуации, снижение значимости ситуации, катастрофизация ситуации, обвинение окружающих (Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P., 2001).

В работе применены методы статистического анализа данных с помощью программы статистического пакета SPSS 20.0 и Microsoft Office Excel 2003. Корреляционный анализ при помощи коэффициента корреляции Спирмена. Двухфакторный дисперсионный анализ ANOVA для выявления особенностей когнитивных копинг-стратегий менеджеров – мужчин и женщин с различным профессиональным стажем. Для определения структурных связей копинг-стратегий, показателей субъектной активности и сокращения числа значимых факторов был проведен факторный анализ, имеющий целью группировку общей совокупности факторов на три. Регрессионный анализ для определения влияния субъектной активности на профессионального выгорания выбор конструктивных (ресурсных) когнитивных копинг-стратегий.

На основе мета-анализа когнитивные копинг-стратегии предложенные в методике *CERQ* были классифицированы по выраженности субъектных (активных) или «объектных» (пассивных) характеристик человека как субъекта совладания. Результаты факторного анализа позволили разделить когнитивные копинг-стратегии на три группы. В первую группу вошли активные копинг-стратегии, направленные на поиск или на активизацию ресурсов совладания: позитивное рефокусирование, планирование, позитивная переоценка, снижение значимости события, условно названные нами как «*субъектные*» копинг-стратегии, отражающие высокую ресурсно-поисковую активность.

Во вторую группу вошли копинг-стратегии с относительно низкой субъектной активностью: смирение, катастрофизация, обвинение других (уход от ответственности). Данные стратегии были условно названы нами как «*объектные*». В третью группу вошли те когнитивные копинг-стратегии, которые не имеют ярко выраженной субъектной активности и в равной мере могут быть отнесены как к «субъектным» (активным), так и «объектным» (пассивным, зависимым) жизненным позициям. Данная группа стратегий была названа нами как «*субъектно-объектные копинги*».

В результате корреляционного анализа были получены следующие значимые связи. «Субъектные» когнитивные копинг-стратегии с высокой ресурсно-поисковой активностью положительно связаны с параметрами субъектной жизненной позиции (позитивное мышление в виде оптимизма, энергичности и самооффективности) и отрицательно с интегральным показателем профессионального выгорания. «Объектные» копинг-стратегии (с ресурсоразрушающей направленностью) положительно коррелируют с показателями профессионального выгорания и отрицательно – с параметрами активной субъектной жизненной позицией.

Регрессионный анализ показал, что наибольший вклад в профессиональное выгорание вносят такие ресурсоразрушающие стратегии как самообвинение, катастрофизация, обвинение окружающих и низкая самооффективность как показатель слабой выраженности субъектности. Таким образом, подтверждается наша гипотеза о том, что профессиональное выгорание является следствием потери субъектной активности и «ресурсности» совладания.

Очевидно, высокая выраженность профессионального выгорания с одной стороны, индуцируется ресурсоразрушающей направленностью копинг стратегий. С другой стороны, процессы выгорания выступают причиной «объектных» копинг-стратегий и асубъектной жизненной позицией. В связи с этим психологическая помощь «выгорающим» специалистам должна быть ориентирована на развитие субъектной жизненной позиции, позитивного мышления, инициирование конструктивных – высокоресурсных копинг-стратегий.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Активная жизненная позиция личности и профессиональная адаптация в условиях социально-экономического кризиса // «Психологические проблемы самореализации личности» / под ред. А.А. Реана, Л.А. Коростылевой. СПб.: СПбГУ, 1998. Вып.2. С. 144–155.

2. *Водопьянова Н.Е.* Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. СПб.: СПбГУ, 2011.
3. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
4. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Роль ресурсно-инвестиционного копинга в развитии индивидуальной стресс-резистентности // Вестник СПбГУ. (Сер. 12. Социология и Психология.) 2009. Вып. 3. С. 13–22.
5. *Ромек В.* Русская версия шкалы общей само-эффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. Иностранная психология. 1996. №7 С. 3–12.
6. *Dierendonck D.V., Garssen B., Visser A.* Burnout prevention through personal growth // International Journal of Stress Management. 2005. Vol. 12. №1. P. 62–77.
7. *Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P.* CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Leiderdorp. The Netherlands: DATEC, 2001. №2. P. 271–299.

PROFFESIONAL BURNOUT DEPENDING ON RECOURSE-DESTRUCTIVE COPING STRATEGIES AND OBJECT LIFE POSITION

Vodopyanova, N. E.; Nosova, D. A.

The purpose of this study is to investigate the interaction among cognitive coping strategies, subjective features and professional burnout. As a result of this study positive correlations between “subjective” coping strategies and optimism, energy and self-efficiency have been found as well as negative correlations – with an integrated indicator of professional burnout. “Anti- subjective” coping strategies (with recourse-destructive set) correlate positively with the indicators of professional burnout and negatively – with parameters of active subjective life position.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Л. А. Воскресенская

*Россия, г. Москва, Московский городской психолого-педагогический университет
E-mail: voskresenskayala@fdomgppu.ru*

Представлено исследование преодолевающего поведения взрослых и молодых людей с ограниченными возможностями здоровья. Выявлено, что люди разного возраста с ограничениями в здоровье по-разному используют те или иные преодолевающие стратегии (осторожные, непрямые и агрессивные действия).

Проблема преодолевающего (копинг) поведения в зарубежной и отечественной психологии активно изучается уже на протяжении нескольких десятков лет (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, S. Folkman, R.S. Lazarus, S.E. Hobfoll, и др.). Проводятся исследования преодолевающего поведения подростков (М.А. Одинцова); людей, попавших в кризисные (Л.А. Пергаменщик) и экстремальные ситуации (М.Ш. Магомед-Эминов); изучается преодолевающее поведение представителей разных этнических групп (Т.Л. Крюкова, М.А. Одинцова, Е.М. Семенова), и многое другое. Преодолевающее поведение людей с ограниченными возможностями здоровья так же не оставлено без внимания исследователей (Б.Б. Айсмонтас, Д.А. Леонтьев, и др.). Общим для большинства разработок является утверждение, что для каждого человека характерен свой специфический стиль преодоления, выработанный в процессе жизнедеятельности, основанный на опыте, зависящий от личностного потенциала и ресурсов человека. Особенно важно это для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Уже само по себе тяжелое хроническое заболевание, способствующее ограничению возможностей в здоровье, является стрессогенным и ставит человека в ситуацию постоянного и неустанного преодоления.

Мы предположили, что люди разного возраста с ограничениями в здоровье по-разному используют те или иные преодолевающие стратегии. Некоторые стратегии для той или иной категории людей наиболее часто используются и становятся «излюбленными».

В проведенном нами исследовании приняли участие 30 человек с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 15 до 50 лет, среди них взрослых (N=10) в возрасте от 29 до 50 лет, и молодых людей (N=20) в возрасте от 15 до 24 лет. Проведенный статистический анализ полученных данных с

использованием t-критерия Стьюдента позволил выявить значимые различия в использовании преодолевающих стратегий поведения молодыми и зрелыми людьми с ограниченными возможностями здоровья. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Сравнительный анализ стратегий преодолевающего поведения
взрослых и молодежи с ограниченными возможностями здоровья**

Шкалы опросника СПСС	Взрослые люди с ОВЗ Ср.знач. N=10	Молодые люди с ОВЗ Ср.знач. N=20	t-критерий Стьюдента	Уровень значимости различий p
Ассертивные действия	19,4	18,9	-0,430	0,673
Вступление в социальный контакт	22,6	22,45	-0,101	0,921
Поиск социальной поддержки	22	23,45	0,590	0,565
Осторожные действия	17,2	20,95	2,205	0,042
Импульсивные действия	18,5	18,25	-0,170	0,866
Избегание	17,2	17,5	0,170	0,867
Непрямые действия	22,1	17,85	-2,773	0,011
Асоциальные действия	14,6	13,6	-0,514	0,614
Агрессивные действия	19,6	16,65	-2,200	0,051

Как видим, взрослые люди с ограниченными возможностями здоровья более осторожны ($t=2,2$; $p=0,042$) чем молодежь, что выражается в большей социальной смелости (уверенности) молодых людей. Молодежи не требуется долгое время на обдумывание, перепроверку намеченных планов действий, на длительную подготовку и выбор той или иной модели поведения. Они предпочитают не экономить свои силы, а выкладываться полностью. Важно отметить, что молодые люди с ограниченными возможностями здоровья не стремятся избегать риска неудачи. Полученные в исследовании данные показывают, что непрямые действия в большей степени присущи взрослым людям с ограниченными возможностями здоровья. Для достижения желаемых целей им свойственно прибегать к манипулятивным стратегиям преодолевающего поведения, то есть действиям, которые выражаются в проявлениях лести, «игре на чувствах» других людей, тем самым оказывая не прямое воздействие на других для получения желаемого результата. Молодые люди с ограниченными возможностями здоровья реже прибегают к подобному типу стратегий, что говорит о большей открытости в выражении своих истинных чувств и намерений, в отличие от взрослых с ограниченными возможностями ($t=2,7$; $p=0,011$).

Агрессивные действия в большей степени выражены в группе взрослых с ограниченными возможностями здоровья. Они чаще выбирают асоциальную модель преодолевающего поведения для решения собственных проблем и выражения чувств. Это может проявляться в деструктивном поведении, попытке доминирования, иногда унижения либо оскорбления. В отличие от этого, для молодых людей с ограниченными возможностями здоровья характерна ($t=2,2$; $p=0,051$) просоциальная модель преодолевающего поведения, выражающаяся в создании доверительных и долгосрочных отношений, избегании конфликтных ситуаций, в поиске альтернативных решений и сотрудничества.

Таким образом, группа взрослых людей чаще молодежи с ограниченными возможностями здоровья использует такие копинг-стратегии поведения при преодолении стрессовых ситуаций, как: «непрямые действия» ($p=0,011$) и «агрессивные действия» ($p=0,051$). «Осторожные действия» являются предпочитаемыми копинг стратегиями молодых людей с ограниченными возможностями здоровья в отличие от взрослых ($p=0,042$), что говорит о склонности к перестраховке, более продолжительном анализе вариантов решения проблем, выборе пассивной стратегии поведения.

Следует отметить, что предпочитаемыми стратегиями поведения молодежи с ограниченными возможностями здоровья являются: поиск социальной поддержки (ср.знач. 23,45); вступление в социальный контакт (ср.знач. 22,45); и осторожные действия (ср.знач. 20,95). Предпочитаемыми стратегиями поведения взрослых людей с ограниченными возможностями здоровья являются: вступление в социальный контакт (ср. знач. 22,6); непрямые действия или манипуляции (ср. знач. 22,1) и поиск социальной поддержки (ср. знач. 22).

Как видим, для уменьшения воздействия стрессовых ситуаций и молодые и взрослые люди с ограниченными возможностями здоровья стремятся к поиску социальной поддержки и вступлению в социальный контакт. При этом, взрослые чаще молодежи прибегают к непрямым и агрессивным действиям, а молодежь к осторожным действиям и поступкам.

Данные, полученные нами в исследовании необходимо учитывать при выстраивании психолого-педагогической и медицинской помощи людям с ограниченными возможностями здоровья. Необходимо учитывать и возрастную специфику людей с ограниченными возможностями здоровья. Особое внимание следует уделять развитию активных стратегий поведения. Стремление людей с ограниченными возможностями здоровья к социальной поддержке, с одной стороны, является конструктивной стратегией поведения в стрессовых ситуациях; с другой – неадекватность поддержки может способствовать формированию беспомощности, пассивности и бездеятельности.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Изд-во «ПЕРСЭ», 2006.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Изд-во «Питер», 2009.
3. Леонтьев Д.А. Вызов инвалидности от проблемы к задачам // Четвертая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2010.
4. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями: теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т.1. №2. С. 37–47.

ADULTS' AND YOUNG PEOPLE'S WITH DISABILITIES COPING

Voskresenskaya, L. A.

The study of adults' and young people's with disabilities coping is presented here. It is found that people with disabilities of different age use some coping strategies differently (cautions, indirect and aggressive actions).

ДЕФИЦИТ МАГНИЯ КАК ОТЯГОЩАЮЩИЙ ФАКТОР В РАЗВИТИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

У. Е. Грустливая, А. Г. Калачева

*Россия, г. Иваново, Ивановская государственная медицинская академия
E-mail: ueg85@mail.ru*

Целью исследования было дать характеристику статуса магния по содержанию в биосредах, уровня памяти и стресса; оценить эффективность коррекции нарушений препаратом Магне В6 Форте у студентов. Исследование показало, что в группе контроля в предэкзаменационный период наблюдалось увеличение уровня стресса на фоне снижения содержания магния в плазме. Прием препарата Магне В6 Форте в течение 1 месяца снизил уровень психоэмоционального стресса и улучшил параметры зрительной и слухоречевой памяти.

Современная учащаяся молодежь находится в состоянии психоэмоционального стресса, связанного с учебной и высоким темпом современной жизни, которое вместе с отклонениями микронутриентного гомеостаза является преморбидной формой нарушения здоровья, ведущей к повышению заболеваемости. От уровня витаминно-элементарной обеспеченности зависит уровень умственной и физической работоспособности и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Особенно следует выделить такой макроэлемент, как магний, который входит в состав многих ферментов и участвует в работе многих систем. Дефицит и гипозэлементоз именно магния является одним из наиболее существенных факторов в развитии психоэмоционального стресса.

Целью нашего исследования было доказательство эффективности использования препарата Магне В6 Форте для улучшения параметров памяти, внимания и устойчивости к стрессовым воздействиям у студентов в период повышенного психоэмоционального стресса.

Для решения поставленной цели было проведено открытое контролируемое исследование. В нем участвовало 58 молодых людей, обучающихся на 3-м курсе Ивановской Государственной Медицинской Академии, которые были разделены на 2 группы: контрольную и опытную. Всем добровольцам дважды была проведена оценка витаминно-элементарного статуса и комплекс тестирований для определения

уровня стресса и памяти. Уровень дефицита магния и пиридоксина оценивался с помощью структурированного опросника «Протокол клинического наблюдения». Также у всех обследуемых определялось содержание магния в плазме и эритроцитах. В исследовании был использован препарат Магне В6 Форте. 30 студентов опытной группы получали препарат Магне В6 Форте по 2 таблетки 2 раза в день перорально в течение 1 месяца. Контрольная группа включала 28 студентов, не получающих терапию.

Уровень стресса определяли с использованием методики ИДИКС (интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса) (Леонова А.Б., 2007).

Для изучения функций памяти использовалась система ДИАКОР (Микадзе Ю.В., 2012), где по 32 параметрам оценивалось состояние слухоречевой, зрительной и двигательной памяти.

Исходно у всех обследованных средний интегральный *показатель стресса определялся как высокий*, зависящий в первую очередь от выраженности переживания острого и хронического стресса, а также от субъективной оценки профессиональной деятельности, связанной с высокой интенсивностью нагрузки. В структуре стресса наименьшее значение, практически не влияющее на общий уровень стресса, имели условия труда и индекс социальной желанности. В целом, распределение молодых людей по выраженности хронического стресса показало, что у 17,5% обследуемых определялся предельно-высокий уровень стресса, у 42,5% – высокий. Распределение молодых людей по выраженности острого стресса показало, что у 10% обследуемых определялся предельно-высокий уровень стресса, у 67,5% – высокий. Умеренный и низкий уровни стресса не определялись.

В начале исследования при оценке уровня магния было выявлено, что 47,5% всех обследуемых имели дефицит магния в плазме крови. Лишь 52,5% из числа молодых людей имели нормальный уровень магния плазмы. Распределение студентов с дефицитом магния по уровню стресса показало, что у 21% отмечался предельно-высокий, а у 52,5% – высокий уровни стресса. У студентов с нормальным уровнем магния плазмы крови только у 4,5% от общего числа был предельно высокий уровень стресса, а у 13,5% – умеренный уровень. Распределение студентов с дефицитом магния по протоколу клинических наблюдений показало, что 44,4% опрошенных набрали более 11 штрафных баллов по графе «дефицита магния». Среди студентов с нормальным уровнем магния плазмы только 27,3% набрали более 11 баллов, а 22,5% – менее 5 баллов. На 30 день наблюдения в группе контроля произошло достоверное снижение магния в плазме крови. При этом курсовой прием препарата Магне В6 Форте сохранил уровень магния в плазме на исходном уровне у студентов опытной группы. И в опытной, и в контрольной группе произошло снижение магния в эритроцитах, что возможно связано с выходом элемента из депо в условиях повышенной потребности, а эритроциты являются одним из депо магния. Кроме того, в группе, получавшей препарат магния, отмечалось достоверное снижение штрафных баллов дефицита элемента по шкале опросника.

При сравнении уровня профессионального стресса в группе контроля через 1 месяц наблюдалась тенденция к ухудшению субъективной оценки профессиональной ситуации и увеличению переживания острого стресса, что вероятно, связано с периодом начала сессии. Кроме того, в этой группе достоверно увеличилось количество штрафных баллов по индексу вознаграждения за труд и социальный климат. Курсовой прием препарата Магне В6 Форте снизил уровень психоэмоционального стресса за счет увеличения индекса социальной желанности – улучшилась самооценка и отношение к окружающим.

Особое место в нейропсихологическом тестировании занимает память, которая является объективным методом оценки уровня стресса. В динамике наблюдения в опытной группе достоверно улучшились почти все показатели слухоречевой (6 из 10) и зрительной (7 из 10) памяти. При изучении двигательной памяти отклонений не было выявлено. В контрольной группе также произошло улучшение показателей слухоречевой и зрительной памяти, но по меньшему числу показателей, что можно связать с эффектом заучивания.

Таким образом, у молодых людей из контрольной группы в предэкзаменационный период наблюдалось увеличение уровня стресса на фоне снижения содержания магния в плазме. Прием препарата Магне В6 Форте в течение 1 месяца сохранил уровень магния в плазме на исходном уровне, снизил выраженность стресса и улучшил параметры зрительной и слухоречевой памяти.

Литература

1. Леонова А.Б. Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС). СПб.: Госстандарт России «ИМАТОН», 2007.
2. Микадзе Ю.В., Чурсина Н.П., Маслов О.Р. Нейропсихологическая диагностика и коррекция старших дошкольников и младших школьников (по методике ДИАКОР): учеб.-метод. пособие. М.: ГАОУ ВПО МИОО, 2012.
3. Райцес В.С. Нейрофизиологические основы действия микроэлементов. Ленинград: Медицина, 1981.
4. Торшин И.Ю., Громова О.А. 25 мгновений молекулярной фармакологии. М.: А-Гриф, 2012.

MAGNESIUM DEFICIENCY AS AGGRAVATING FACTOR IN DEVELOPMENT OF EMOTIONAL STRESS

Grustlivaya, Ulyana E.; Kalacheva, A.G.

The aim of the study is to characterize the status of the magnesium content in biological media, memory and stress level, to evaluate correction of students with the help of drug Magne B6 Forte effectiveness. The study shows that in a control group in the pre-exam period higher stress levels and reduction of magnesium level in plasma is observed. Taking Magne B6 Forte for 1 month has reduced the level of emotional stress and improved the parameters of visual and verbal memory.

ПСИХОИММУННАЯ «ЦЕНА» КОПИНГОВ

Е.Л. Доценко

Россия, г. Тюмень, Тюменский государственный университет

E-mail: dotsenko_e@bk.ru

В статье обсуждается, имеющий экспериментальное подтверждение, тезис о функциональном изоморфизме психики и иммунной системы. Дается обоснование того, что каждый копинг имеет свою психоиммунную поддержку, которая и составляет «цену» данного копинга. В норме копинги различаются по своим психоиммунным затратам. Это положение обсуждается на сравнении оплакивания горя и сдерживания горя.

Исследовательские темы в области копингов больше ориентированы на функционирование копингов и их детерминацию. Часть исследований посвящена процессам, обеспечивающим их эффективность. Меньше внимания уделяется психофизиологическим механизмам, благодаря которым копинги: а) проявляют свою действенность; б) приобретают свойства эффективности или неэффективности, конструктивности или неконструктивности; в) получают импульс на закрепление или минимизацию своего использования. В идеале копинги обеспечивают экономичность снятия жизненных затруднений, но чаще случается так, что копинги не идеальны по своим затратам, а дают лишь частичный эффект. Типична картина, при которой эффективность в одном (например, в социальных отношениях) оплачена серьезными потерями в чем-то ином (скажем, в личностной целостности).

Цель статьи – описать цену, которую платит человек, прибегая к копингам, в части, затрат организма. В крайних случаях это очевидно (например, алкоголизация как средство психического совладания), в других случаях требуется специальная работа, чтобы оценить характер таких затрат.

Функциональный изоморфизм: ведет тот, кто видит. В определении копингов одним из ведущих признаков используется поведенческий. В этом отношении копинги показательны в качестве модели, позволяющей рассмотреть соотношение психической регуляции, с одной стороны, и физиологического (в частности, иммунного) обеспечения поведения, с другой.

Из всего многообразия физиологических процессов выбираем иммунную систему в силу ее особой (с сопоставлением с психикой) эволюционной роли. Как психика, так и иммунная системы направлены в своей активности на оптимизацию отношений живого существа с внешней средой. Для психики это макромир (привычная нам среда обитания), для иммунной системы – микромир (тоже среда обитания, хоть и реже осознаваемая в этом качестве).

Основаниями для функционального сопряжения иммунной системы и психики являются необходимость подготовить существо к действию в ближайшей или дальней перспективе, и обеспечить его выживание и развитие – как в макро-, так и в микромире. Филогенетически психическая и иммунная системы имеют общий набор функций и решаемых живым существом задач (Суховой Ю.Г., Доценко Е.Л., 2012): 1) распознавание опасности; 2) прогноз развития событий; 3) накопление и использование удачных способов решения жизненных задач и минимизация неудачных способов; 4) блокирование вредоносных агентов или факторов для снижения наносимого ими ущерба.

Особенно яркое сходство двух систем обнаруживается при решении задач, которые психологи называют сенсорными. Это: 1) обнаружение сигналов и их различение, 2) преобразование и кодирование сигналов, их передача, 3) детектирование признаков образа и его опознание. Абсолютно эти же задачи

решает и иммунная система, имеющая в своем составе изощренные средства детекции угроз (антигенов и проч.), идентификации признаков видов угроз, распознавания характера угрожающего фактора. Средства решения данных задач у психики и иммунной системы различны. Так, вместо кодирования сенсорных признаков номером канала и их структурной интеграции (в нервной системе) иммунная система использует принцип специфического агента (курьера), в качестве которых используются цитокины (для описания отдельных характеристик угрозы), антитела (аналог целостного образа) и др.

Обе системы непременно информируют друг друга о результатах своего восприятия, что нашло свое отражение в результатах экспериментов на мышах (отсутствие влияния со стороны сознания позволило вычленив данную зависимость в явном виде).

Животные были инфицированы реликтивными микроорганизмами, полученными из многолетнемерзлых пород (50 тыс. лет). Оценивались показатели поведенческих проявлений и состояний, выявляемых стандартным методом «открытое поле»: двигательная и горизонтальная активность, познавательные и исследовательские действия, стойки, вес, обслуживание себя, продукты дефекации. У мышей экспериментальной группы выявлен ряд проявлений, истолкованных как общая ненаправленная активность («беспредметная» ориентировочная активность). Это означает, что животные психически отреагировали на угрозу из микромира (на что у психики нет необходимых сенсорных средств) – напряжение, на клеточном, органном и системном уровнях, преобразовалось в психическое беспокойство. Эволюционный смысл общей ненаправленной активности – поиск изменений в мире, способных редуцировать возникшее напряжение (Доценко Е. В., Фишер Т. А., 2010).

В другом исследовании были обобщены результаты ряда исследований иммунных реакций мышей на изменение их социального. Мыши экспериментальной группы были поставлены в условия социального противоборства, в результате которого были выделены группы «победителей» (агрессивных) и «пораженных» (депрессивных). Иммунологические пробы (взяты на 20-й день) позволили выявить изменения в иммунной системе, сопровождавшие изменения социального статуса и самочувствия мышей. Так, депрессивный тип поведения вызывает иммуносупрессию, а агрессивный тип – иммуностимуляцию (Идова Г. В., 2000). Эти сдвиги обнаружены на всех структурных уровнях организма, даже на биохимическом, представленный (низко)молекулярными соединениями, структурно не оформленными в клетки, состоящие из органических молекул (Табл. 1). Результаты двух исследований симметричны друг другу, отражая единую закономерность: для конкретной задачи одна система выступает ведущей («зрячей», ориентирующейся), при этом вторая функционально дублирует активность первой. Ведущей выступает та система, в чьей зоне ответственности (в каком виде среды обитания) обнаруживается угроза.

Таблица 1

Различия в реакциях нейроэндокринных модуляторов

Агрессивное поведение	Депрессивное поведение
дофамин ↑	дофамин ↓
серотонин ↑	серотонин ↓
гамма-аминомасляная кислота ↑	гамма-аминомасляная кислота ↓
адреналин ↑	адреналин ↓
тестостерон ↑	тестостерон ↓

Функциональный изоморфизм: психоиммунное «ценообразование». Теперь мы готовы описать, какие и каким образом индивидом несутся психоиммунные затраты применительно к некоторым копингам. Возьмем, например, оплакивание горя при утрате близкого человека. Смысл этого копинга в том, чтобы редуцировать трагически окрашенное напряжение до безопасного для психики и личности уровня. Активное страдание, выражаемое в поведении как оплакивание, оказывает пиковую нагрузку на все быстро актуализируемые системы, но серьезных изменений в иммунной системе за время сброса напряжения накопиться не успевают.

Альтернативный копинг – «держат себя в руках», «выглядеть сильным и выносливым» – это сдержанность в выражении чувств, обсуждение с родственниками и близкими человеческих качеств покойного, выполнение принятых в сообществе поминальных ритуалов. Изживание горя с помощью когнитивных психотехник протекает гораздо медленнее. На фоне подавляемых чувств успевают зафиксироваться типичные для таких состояний иммунные процессы уже в качестве шаблонных – это супрессия антигенной активности (снижение способности противостоять чужеродному вмешательству).

Таким образом, психоиммунная «цена» сдержанности при переживании горя выше, чем активно-го оплакивания. Когда-то было принято оказывать социальную поддержку оплакиванию – нанимались профессиональные плакальщицы, чье мастерство помогало близким выплеснуть горе, изжить его. Лишь затем эстафету переживания горя перенимали копинги когнитивного толка.

Деление копингов на конструктивные и деструктивные – это упрощение. Так, даже у систематически занимающихся спортом людей имеется своя цена в целом конструктивного копинга: на фоне умеренной личностной и ситуативной тревожности наблюдаются частые ОРЗ (5-6 эпизодов в год), правда, без грубого нарушения иммунной системы (Фишер Т. А. и др., 2012).

Таким образом, используемые копинговые стратегии неизбежно имеют неконтролируемо возникающие дисфункции – психоиммунные затраты на их обслуживание. Эти затраты, в свою очередь, способны влиять на то, как часто и насколько настойчиво будет использоваться тот или иной копинг, разумеется, при прочих равных. Есть иные факторы, поддерживающие практику явно деструктивных копингов.

Литература

1. Доценко Е.В., Фишер Т.А. Психосоматические реакции мышей на введение микроорганизмов / Вестник ТюмГУ. 2010. №5 С. 120–128.
2. Идова Г.В. Влияние субмиссивного и агрессивного типов поведения на изменение числа Т-лимфоцитов CD4+ и CD8+ в костном мозге // Иммунология. 2000. №1. С. 24–26.
3. Суховой Ю.Г., Доценко Е.Л. Имманентность и изоморфность психики и иммунной системы // Вестник Уральской медицинской академической науки. 2012. №4. С. 62–63.
4. Фишер Т.А., Доценко Е.Л., Петров С.А. Психологические и иммунные реакции на кратковременное холодное воздействие // Вестник Уральской медицинской академической науки. 2012. №4. С. 66–67.

PSYCHOIMMUNE «COST» OF COPING

Dotsenko, E. L.

The paper presents the confirmed idea of psychic and immune systems functional isomorphism. Experimental results have proved the fact of the reciprocity: it is argued that every coping has its own psychoimmune support; the last is viewed as coping “cost”. Normally, copings differ in their psychoimmune costs. It is illustrated by differences between grief mourning and grief suppression.

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

О. Н. Доценко, И. Н. Бондаренко

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект №11-06-01088а

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: odotcenko@mail.ru, pondi@inbox.ru

В статье представлены результаты исследования по изучению взаимосвязи эмоционального интеллекта, выгорания и профессиональных феноменов, сопровождающихся позитивными чувствами и отражающих успешность профессиональной деятельности (увлеченность работой (work engagement) и процессуальная мотивация деятельности). Раскрыта роль эмоционального интеллекта как детерминанты успешности профессиональной деятельности в профилактике и коррекции выгорания.

Проблема профилактики выгорания крайне сложна и включает в себя много аспектов: выбор теоретического основания определения данного феномена, выявление детерминант выгорания, определение специфики групп, подверженных риску выгорания, разработка профилактических мероприятий с учетом этой специфики. На основании определения системообразующего фактора развития выгорания Дикая Л.Г. выделяет следующие подходы: профессионально-ориентированный, эмоционально-ориентированный, стресс-ориентированный, личностно-ориентированный (Дикая Л. Г., 2010).

Данное исследование проводилось в рамках эмоционально-ориентированного подхода, в котором ведущая роль в развитии выгорания отводится эмоциональной сфере личности. К. Maslach определяет, что выгорание является эмоциональным истощением, следующим из стресса межличностного

взаимодействия, а также добавляет, что это очень определенный и специфический вид эмоционального истощения, утрата профессионалами позитивных чувств, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам (Maslach С., Leiter М., 1997). Н.Е. Водопьянова, обобщая обширный материал зарубежных и отечественных исследований по проблеме профилактики выгорания, отмечает необходимость научного подхода к разработке методов по профилактике и коррекции выгорания (Водопьянова Н.Е., 2011).

Подход, выработанный А. Лэнгле в рамках экзистенциального анализа, определяет эмоциональное выгорание как особую форму экзистенциального вакуума, сопровождающегося чувством пустоты и ощущением бессмысленности, при доминировании истощения. Иными словами, «...пока кто-то с радостью и интересом работает над чем-то и может испытывать связанные с этим переживания, он не подвергается опасности выгореть» (Лэнгле А., 2008, с.7).

А. Лэнгле подчеркивает, что за эмоциональным выгоранием стоит двойная бедность отношений: внешних – с другими людьми и с деятельностью, а также внутренних – с самим собой и собственной эмоциональностью. То есть именно эмоциональные феномены лежат в основе возникновения чувства опустошенности, раздражительности, депрессии и истощения (Лэнгле А., 2008).

Несмотря на то, что центральным ядром феномена выгорания многие авторы определяют эмоциональное истощение, недостаточно внимания уделяется эмпирическим исследованиям эмоциональной сферы личности. Эмоциональную направленность и эмоциональный интеллект можно рассматривать как относительно устойчивые характеристики эмоциональной сферы, оказывающие опосредствующее влияние на показатели профессиональной деятельности.

Проведенные нами исследования по изучению эмоциональной направленности личности представителей социномических профессий показали, что соответствие эмоциональной направленности требованиям и содержанию профессии дает возможность реализации ценных для человека эмоций в профессии, тем самым обеспечивает удовлетворенность и развитие в осуществляемой деятельности, снижая при этом риск развития выгорания. В результате исследования выявлены в профиле типов эмоциональной направленности врачей и учителей «гуманистический» и «гармонизирующий» компоненты. Эмпирически доказано: наличие высокой выраженности «гуманистического» компонента и «гармонизирующего» компонента эмоциональной направленности соответствует низкому уровню выгорания и высокому уровню удовлетворенности профессиональной деятельностью (Доценко О.Н., 2008).

Представляется актуальным для решения проблемы сбережения профессионального здоровья специалистов проведение эмпирического исследования по изучению взаимосвязи эмоционального интеллекта, выгорания и профессиональных феноменов, сопровождающихся позитивными чувствами и отражающих успешность профессиональной деятельности (увлеченность (work engagement) работой и процессуальная мотивация деятельности).

Для сбора эмпирических данных были использованы следующие методики: опросник Б.И. Додонова на выявление типов эмоциональной направленности личности (1978); опросник на эмоциональный интеллект ЭИин Д.В. Люсина (2006); русскоязычная версия опросника «Профессиональное выгорание», адаптация Водопьянова, Старченкова (2005); тест «Утрехтская шкала увлеченности работой» («*UWES*» Schaufeli, Bakker; адаптация Кутузовой, 2008), адаптированный опросник «Диагностика процессуальной мотивации трудовой деятельности» («*Job Diagnostic Survey*» (JDS) Hackman, Oldham, 1980; адаптация Бондаренко, 2010).

Выборку исследования составили представители социномических профессий – врачи, психологи, менеджеры по персоналу, всего 60 человек, мужчины (N=19) и женщины (N=41).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием стандартного пакета программ STATISTICA 8.0. Для статистической обработки эмпирических данных были использованы: методы первичной статистики, корреляционный анализ (R Спирмена), кластерный анализ (K-means), дискриминантный анализ.

Результаты исследования. Эмоциональный интеллект и выгорание. На исследуемой выборке определены первичные показатели эмоционального интеллекта ЭИ (внутриличностный ЭИ: понимание собственных эмоций – ВП, управление собственными эмоциями – ВУ; межличностный ЭИ: понимание чужих эмоций – МП, управление чужими эмоциями – МУ). Выявлены положительные корреляционные взаимосвязи показателя выгорания «успешность профессиональной деятельности» с показателями ВП ($p<0,000$), ВУ ($p<0,000$), МП ($p<0,000$) и МУ ($p<0,000$). Чем лучше специалисты понимают свои эмоции и эмоции других людей, а также управляют ими, тем выше они оценивают успешность своей деятельности. Чем выше способность и потребность профессионалов управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные (ВУ), тем ниже уровень

эмоционального истощения ($p < 0,001$) и деперсонализации ($p < 0,01$). Понимание своих эмоций, их распознавание, понимание причин уменьшает риск развития эмоционального истощения ($p < 0,01$).

Эмоциональный интеллект, увлеченность (work engagement) работой и процессуальная мотивация профессиональной деятельности. При переживании всех аспектов увлеченности работой («энергичность» ($p < 0,000$), «энтузиазм» ($p < 0,000$), «поглощенность» ($p < 0,01$)) наблюдается высокая выраженность показателя «управление собственными эмоциями» (ВУ). Чем больше выражена способность к пониманию и управлению своими и чужими эмоциями, тем выше показатель энергичности сотрудников.

Основным условием для поддержания высокой процессуальной мотивации является наличие мобилирующих профессиональных задач. Их характеристики обнаружили высокие положительные корреляционные взаимосвязи со всеми показателями ЭИ на высоком уровне значимости от $p < 0,01$ до $p < 0,000$.

С помощью кластерного анализа выделены четыре эмпирических типа для данной группы специалистов, различающиеся по выраженности эмоциональной направленности, показателям эмоционального интеллекта, увлеченности профессиональной деятельностью, процессуальной мотивации и показателям самооценки профессиональной успешности. Дискриминантный анализ показал достоверность различия респондентов с помощью данного набора переменных (λ -Вилкса = 0,031, $p < 0,0000$) и выявил показатель внутриличностного эмоционального интеллекта (ВП – понимание собственных эмоций) как детерминанту профессиональной успешности.

Проведенные исследования позволяют сделать вывод о том, что развитие эмоционального интеллекта может играть значимую роль в профилактике и коррекции выгорания и, следовательно, должно являться одной из целей психокоррекционной работы в профессиональной сфере.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика. СПб.: СПбГУ, 2011.
2. Дикая Л.Г. Феномен эмоционального выгорания профессионала в контексте метасистемного подхода // Социальная психология труда: теория и практика. Т. 1 / отв.ред. Л.Г.Дикая, А.Л.Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 328–350.
3. Доценко О.Н. Эмоциональная направленность как фактор «выгорания» у представителей социэкономических профессий // Психологический журнал. 2008. Т. 29. №5. С. 92–101.
4. Лэнгле А. Теоретические исследования. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / Вопросы психологии. 2008. №2. С. 3–16.
5. Maslach C, Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.

THE EMOTIONAL INTELLIGENCE ROLE IN BURNOUT PREVENTION AND CORRECTION

Dotsenko, O. N., Bondarenko, I. N.

The article presents the research results of interrelation between emotional intelligence, burnout and professional phenomena. They are followed up by positive emotions and reflect the success of professional activities (work engagement and intrinsic motivation). The author covers the topic of the emotional intelligence role as a determinant of successful professional activity in burnout prevention and correction.

ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

И. В. Запесоцкая, М. В. Акуленкова

*Россия, г. Курск, Курский государственный медицинский университет,
Курская областная клиническая больница
E-mail: Vadimiria@yandex.ru*

В статье исследуются особенности механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у пациентов, перенесших ишемический инсульт. Выявлено, что для больных с ишемическим инсультом характерно преобладание компенсации и регрессии как защитных механизмов, преобладающими копинг-стратегиями являются дистанцирование и бегство-избегание.

Психологическое сопровождение больных с острой сосудистой патологией занимает одно из важных мест в процессе социально-психологической реабилитации. Значимость данной нозологии связана также с тем, что эти заболевания все чаще развиваются у лиц относительно молодого возраста, приводя их к частичной, а иногда и полной утрате трудоспособности. По данным авторов (Л.В.Бондарева, Л.И. Вассерман, В.В. Константинова), больные в ситуации соматогенной витальной угрозы представляют собой особую группу риска в плане психической дезадаптации.

Поскольку нарушение мозгового кровообращения возникает остро, то в психологическом смысле оно представляет собой трудную жизненную ситуацию, требующую приспособления к ней. Трудная ситуация – это событие внутреннего мира, которое может иметь различную значимость для субъекта. Она содержит намерения и притязания субъекта, детерминирована его предшествующим поведением и обращена в будущее посредством предъявления новых требований субъекту (Нартова-Бочавер С.К., 1994).

В ситуации заболевания происходит наложение резкого изменения социального статуса человека на психотравмирующее событие (болезнь), сопровождающуюся выраженными ограничениями физических возможностей, и вызывают множество переживаний, связанных с утратой трудоспособности (временной и постоянной), чувством бессилия и беспомощности, переживанием изменения образа Я и возможной необратимостью изменений, тревогой повторного эпизода нарушения кровообращения и страхом смерти, отчаянием и чувством безнадежности.

Для совладания с трудной жизненной ситуацией используются механизмы психологической защиты (формы бессознательной психической активности, формирующиеся в онтогенезе на основе взаимодействия типологических свойств с индивидуальным, конкретно-историческим опытом развития личности в определенной социальной среде и культуре) и копинг-стратегии (стратегии действий, предпринимаемых человеком в ситуации психологической угрозы, в частности в условиях приспособления к болезни) (Лазарус Р., 1994). Механизмы психологической защиты обеспечивают регулятивную систему стабилизации личности пациентов, направленную на уменьшение тревоги, неизбежно возникающей при осознании конфликта или препятствии к самореализации. Психологическая защита задает направление копинг-стратегиям, формирующимся в онтогенетическом развитии и закрепляющимся в процессе накопления жизненного опыта (Карвасарский Б.Д., 2007).

В исследовании особенностей механизмов психологической защиты и копинг-стратегий у пациентов, перенесших ишемический инсульт, приняли участие 30 пациентов (15 мужчин, 15 женщин) неврологического отделения БМУ «Курская областная клиническая больница», находящихся на стационарном лечении. Возрастной диапазон испытуемых 45–55 лет. Всем пациентам проведено развернутое нейропсихологическое исследование для исключения когнитивных нарушений. Контрольную группу составили 30 практически здоровых людей, находящихся на профосмотре в кслових поликлиники БМУ «КОКБ». Для исследования механизмов психологической защиты и копинг-стратегий использовались опросник LSI (R. Plutchik H. Kellerman) и копинг-тест (Р. Лазарус).

В ходе исследования мы получили следующие результаты.

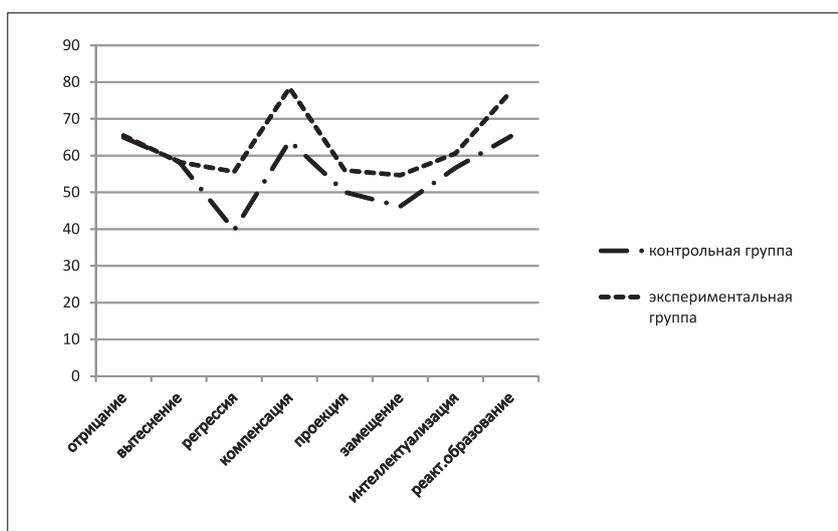


Рисунок 1. Сравнительный анализ механизмов психологической защиты у пациентов, перенесших ишемический инсульт (экспериментальная группа) и практически здоровых людей (контрольная группа)

Анализируя особенности механизмов психологической защиты у пациентов, перенесших ишемический инсульт и практически здоровых людей, отметим следующее. Во-первых, у пациентов, перенесших ишемический инсульт, наблюдается большая выраженность практически всех защитных механизмов в сравнении со здоровыми людьми, что указывает на значимость травмирующего воздействия ситуации острого заболевания, справиться с которым возможно на уровне бессознательного механизма психологической защиты личности.

Во-вторых, у пациентов с ишемическим инсультом в системе защитных механизмов значимо ($p < 0,05$) преобладают регрессия и компенсация. На этапе пребывания в стационаре эти защиты становятся доминирующими вследствие того, что заболевание носит инвалидизирующий характер и пациенты нуждаются в уходе со стороны родственников и медицинского персонала.

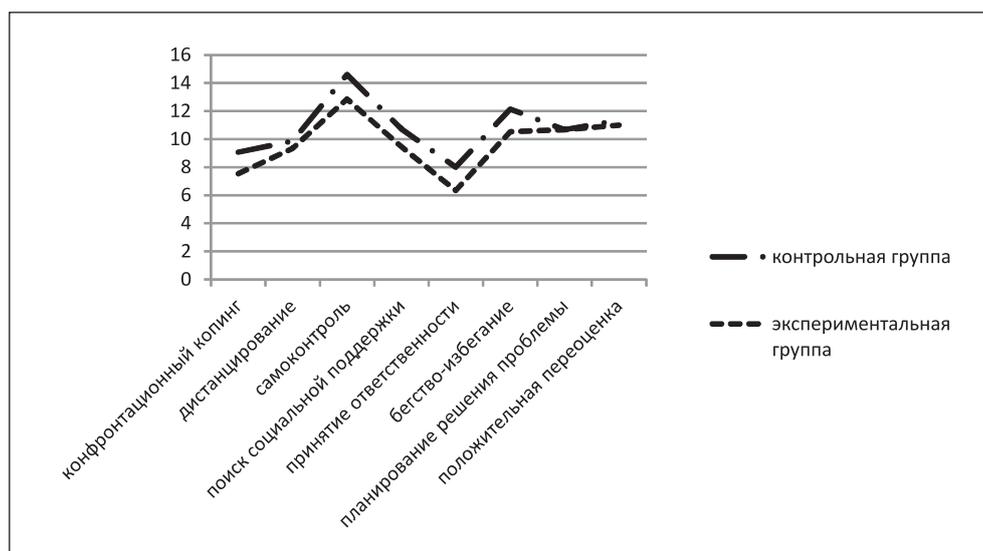


Рисунок 2. Сравнительный анализ копинг-стратегий у пациентов, перенесших ишемический инсульт (экспериментальная группа) и практически здоровых людей (контрольная группа)

При анализе копинг-стратегий у пациентов, перенесших ишемический инсульт и практически здоровых людей можно отметить, что в системе совладающего поведения больных с инсультом преобладающими являются дистанцирование и бегство-избегание. Это связано с переживанием изменения образа Я и возможной необратимостью изменений, «заметностью» физического дефекта в виде парезов, временной или постоянной утратой трудоспособности. Для изучения структуры совладающего поведения у пациентов, перенесших ишемический инсульт, был осуществлен корреляционный анализ. Выявлены значимые ($p < 0,01$) корреляционные связи в структуре совладающего поведения больных с ишемическим инсультом между: компенсацией и отрицанием (0,6); регрессией и компенсацией (0,5); компенсацией и проекцией (0,5), переоценкой и вытеснением (-0,6); интеллектуализацией и замещением (-0,6); регрессией и интеллектуализацией (-0,5); отрицанием и положительной переоценкой (-0,7), что свидетельствует о том, что пациенты, перенесшие ишемический инсульт при столкновении с фрустрацией, дистрессом в ситуации острого заболевания применяют примитивные, деструктивные механизмы психологической защиты и копинг-стратегии, а также в минимальном их наборе.

Таким образом, на основании проведенного эмпирического исследования особенностей механизмов психологической защиты и копинг-стратегий пациентов, перенесших ишемический инсульт, можно сделать следующие выводы:

1. Для больных с ишемическим инсультом по сравнению практически здоровыми людьми характерно преобладание в использовании защитных механизмов, наиболее выраженными являются компенсация и регрессия.

2. В системе совладающего поведения больных с инсультом преобладающими копинг-стратегиями являются дистанцирование и бегство-избегание. Следствие этих процессов – появление у пациентов идей о необязательности наблюдения у врача и лечения, бесполезности реабилитационных мероприятий, что увеличивает риск возникновения постинсультных депрессий.

3. Система совладания поведения больных ишемическим инсультом характеризуется преобладанием защитных механизмов, что позволяет предположить значимость травмирующего воздействия ситуации острого заболевания, с которым пациенты справляются посредством механизмов психологической защиты.

Литература

1. Карвасарский Б.Д., Абабков В.А. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодаления стрессовых ситуаций и методы их преодоления. СПб: Изд. НИПНИ им Бехтерева, 2007.
2. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг. М., 1984.
3. Нартова-Бочавер С.К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 4. С. 5–15

PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS AND COPING STRATEGIES IN PATIENTS WITH ISCHEMIC STROKE

Zapesotskaya, I. V.; Akulenkova, M. V.

The article investigates the characteristics of psychological defense mechanisms and coping strategies in patients with ischemic stroke. Patients with ischemic stroke are characterized by the predominance of compensation and regression as defense mechanisms, the predominant coping strategies are distancing and escape-avoidance.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА ШКОЛЬНИКОВ

А. Н. Кашеварова

*Россия, г. Калининград, Балтийский федеральный университет им. И. Канта
E-mail: alnikka@mail.ru*

В статье представлены результаты исследования когнитивно-эмоциональных аспектов мотивации достижения и характерных для мотивационных тенденций – стремления к успеху и избегания неудачи – моделей поведения. Когнитивно-поведенческие стратегии рассмотрены через призму концепции поисковой активности. Определена мотивационная тенденция – стремление к успеху – как наиболее эффективная в деятельности и оказывающая защитное влияние на здоровье школьников в ситуации стресса.

В современном обществе все более прочное место занимает ценность успеха и его достижения. Достижение успеха, т.е. высоких показателей в деятельности, достижение поставленных целей требует от человека, помимо знаний и умений, также и высокой мобильности, решительности, самостоятельности, уверенности в себе, способности творчески мыслить. Данные качества приходится проявлять в очень динамичной жизни, наполненной постоянно возрастающим стрессом, обусловленным социальными и природными катаклизмами, жесткой конкуренцией, информационной перегрузкой. Все это предъявляет высокие требования к адаптационным ресурсам человека, истощая их, а значит, нанося урон его здоровью.

Как достигать поставленных целей, преодолевая трудности в условиях социального стресса, и сохранить при этом свое здоровье, рабочую и творческую продуктивность? Это вопрос чрезвычайно важный для современного общества, в частности, для социальных институтов (семьи и школы), осуществляющих воспитание и образование молодого поколения. Ответом на него может быть определение, с дальнейшим формированием и поддержанием, у ребенка тех личностных характеристик, которые повышают его стрессоустойчивость и эффективность в деятельности.

Наши исследования сосредоточены на изучении мотивационных тенденций, наблюдающихся у школьников при достижении цели: мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи. Теоретической опорой для работы служат основные положения исследований Д. Мак-Клелланда, Д. Аткинсона и Х. Хекхаузена в области мотивации достижения (Хекхаузен Х., 2001). Две мотивационные тенденции – стремление к успеху и избегание неудачи – присутствуют одновременно у каждого индивида, имея различную степень выраженности и определяя особенности поведения.

В наших исследованиях прояснились когнитивно-эмоциональные аспекты упомянутых мотивационных тенденций. Они касаются отношения старшекласников (возраст – 15-17 лет) к успеху и неудаче как результатам деятельности по достижению цели (Кашеварова А.Н., 2007). Отношение представлено эмоциональным (чувство) и когнитивными (мысль и образ) компонентами, тесно связанными между собой.

Результаты исследования показали, что отношение к понятию «успех» и у школьников, стремящихся к успеху, и у учеников, избегающих неудачи, было сходным: сопровождалось позитивными ассоциациями, чувством радости и удовлетворенностью достигнутым. При этом у старшекласников, мотивированных на успех, данное отношение дополнялось стремлением к постановке новой цели.

В отношении же к понятию «неудача» наблюдались выраженные различия. У мотивированных на избегание неудачи школьников это понятие вызывало более мрачные ассоциации, среди которых часто встречались образы, символизирующие смерть, увечья. Чувства, испытываемые ими в случае неудачи, отличались большей негативной окраской и включали переживания горя, ненависти к себе. Мысленное сопровождение неудачи в этой группе испытуемых содержало выражение отчаяния и самоосуждения. В группе школьников, мотивированных на достижение успеха, неудача вызывала часто гневные чувства различной степени выраженности или равнодушие, а также мысли, содержащие самоподдержку, подбадривание, поощрение к дальнейшим действиям.

Продолжая наши исследования, мы наблюдали отношение к успеху и неудаче (спонтанные когнитивные и эмоциональные реакции) и соответствующие поведенческие паттерны у 405 детей 6–7 лет при выполнении ими психодиагностических заданий по определению уровня сформированности предпосылок к учебной деятельности.

Ситуация успеха вызывала у всех детей воодушевление и различную степень радости. В ситуации же трудностей, неудачных попыток проявлялось несколько поведенческих моделей. Наиболее эффективным для достижения успешного результата в деятельности оказалось следующее поведение при неудаче (и отношении к ней), а именно: переживание недоумения или досады, а иногда и азарта, с дальнейшим, часто упорным поиском вариантов решения задачи и подбадриванием себя.

Гораздо менее эффективными оказались другие поведенческие модели: 1) неуспех в деятельности вызывал у ребенка повышение тревожности, пессимистическое прогнозирование, проявляющиеся в хаотической малоэффективной деятельности или нежелании дальнейших действий в сопровождении реплик: «Я не смогу», «У меня не получится»; 2) неудача в выполнении заданий вызывала у ребенка оцепенение, полное прекращение деятельности (самая неэффективная модель поведения).

Обобщив результаты проведенных исследований, мы можем констатировать следующее: при мотивации избегания неудачи сама неудача воспринимается субъектом как катастрофа, жизненный крах, подтверждающий бесполезность усилий и личную несостоятельность. Таким образом, наблюдается негативная оценка ситуации и субъекта действий, негативный прогноз и, следовательно, нецелесообразное поведение двух видов: тревожная хаотическая деятельность либо полный отказ от действий. При мотивации достижения успеха неудача воспринимается как некий, чаще досадный, результат деятельности, подталкивающий к дальнейшему пересмотру вариантов действий или тактики поведения. Т.е., здесь оценка ситуации тоже негативна, реже – нейтральна, оценка субъекта и прогноз отсутствуют, позиция же характеризуется активностью и поисковым, ориентировочно-исследовательским поведением.

Таким образом, испытуемые, мотивированные на достижение успеха, в стрессовых, порой фрустрирующих ситуациях, связанных с неудачей в деятельности и попытками совладания с ней, демонстрируют меньшее эмоциональное напряжение и сохраняют способность к целенаправленной эффективной деятельности.

Полученные нами результаты исследований и сделанные выводы перекликаются с положениями психофизиологической концепции поведения – концепции поисковой активности (Ротенберг В.С., Аршавский В.В., 1984). Ее авторы наблюдали в своих экспериментах различные формы поведения в стрессовых ситуациях и влияние этих форм поведения на телесное здоровье. Вывод психофизиологов однозначен: знак эмоции (положительная или отрицательная) не является определяющим для развития патологии. Значимым является характер поведенческой реакции. При пассивно-оборонительном поведении (по типу тревожного «ожидания катастрофы»), а также по типу «мнимой смерти» или «капитуляции») наблюдается возникновение и ухудшение течения различных патологических процессов в организме. Тогда как активно-оборонительное поведение, в котором присутствует поиск, оказывает защитное влияние на здоровье. Под поиском подразумеваются целесообразные активные действия, направленные на изменение ситуации, причем в условиях, когда у субъекта отсутствует определенный прогноз исхода этой ситуации.

Таким образом, с точки зрения данной концепции поисковая активность – тот общий неспецифический фактор, который определяет устойчивость организма к стрессу. Отказ же от поиска снижает адаптивные возможности организма, делая человека уязвимым к разнообразным вредным воздействиям. Проанализировав результаты собственных исследований и экспериментов других ученых, работавших независимо друг от друга, В.С. Ротенберг и В.В. Аршавский утверждают, что отказ от поиска в стрессовой ситуации является существенной причиной развития у человека психических расстройств и психосоматических заболеваний.

Рассматривая полученные в наших исследованиях результаты через призму концепции поисковой активности, мы можем сделать вывод: мотивация достижения успеха, реализовываясь в поведении и деятельности, содержит в себе компонент поисковой активности, которая обладает стимулирующим действием на организм, повышая его устойчивость к влиянию вредных факторов и обеспечивая эффективность действий. Следовательно, развитие потребности в поиске, формирование мотивации достижения успеха у детей является важной задачей нашего общества (в частности, семьи и школы), в том числе и во имя сохранения здоровья новых поколений.

Литература

1. *Кашеварова А.Н.* Мотивационные тенденции подростков при достижении цели // Интеграция высшей и средней школы: создание единой образовательной среды: материалы VI Международной научно-практической конференции / отв. ред. А. П. Клемешев. Калининград: РГУ им. И. Канта, 2007. С. 79–81.
2. *Ротенберг В. С., Аршавский В.В.* Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984.
3. *Хекхаузен Х.* Психология мотивации достижения. СПб.: Речь, 2001.

POTENTIAL HEALTH BENEFITS OF SUCCESS ACHIEVING MOTIVATION IN STUDENTS

Kashevarova, A. N.

The paper deals with research results of cognitive-emotional aspects of achievement motivation and behavior patterns, which are characteristic for motivational tendencies, such as striving to success and avoiding failure. Cognitive-behavior strategies are contemplated through the activity search concept. Motivational tendency, striving to success, is emphasized as the most effective one and affecting students' health positively when they find themselves in stressful situations.

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ СТРЕСС И СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ У ПАЦИЕНТОВ С ТРАНСПЛАНТИРОВАННЫМИ ОРГАНАМИ

Н. Ф. Климусева, Е. Н. Бессонова, А. Г. Столяр, Т. В. Шмакова, Л. Т. Баранская

*Россия, г. Екатеринбург, Уральский федеральный университет им. Первого Президента
России Б.Н. Ельцина, Свердловская Областная клиническая больница №1,
Уральская государственная медицинская академия
E-mail: lubaran@rambler.ru*

В статье исследуется соотношение тяжести послеоперационного стресса и его особенностей у пациентов с трансплантированными органами с принимаемыми ими стратегиями адаптации. Подчеркивается важность клинико-психологического исследования личности пациентов, а также мотивационного и когнитивного уровней внутренней картины болезни как факторов, определяющих стратегии адаптации.

В последние два десятилетия трансплантация органов стала одной из наиболее актуальных высоких медицинских технологий. Это позволило сотням пациентов, страдающим хроническими заболеваниями сердца, печени, почек существенно изменить качество жизни, недостижимое с помощью консервативного лечения. В то же время, с позиций клинической психологии, остаются малоизученными как особенности послеоперационного стресса у пациентов данной группы, так и выбираемые ими стратегии адаптации. Указанное обстоятельство послужило основанием для комплексных, медико-психолого-социальных исследований, начиная с 2007 г. на базе ГБУЗ Свердловской ОКБ №1 (главный врач – д.м.н., профессор Ф.И. Бадаев), которая является единственной в Свердловской области больницей практического здравоохранения, осуществляющей оказание трансплантологической помощи (в основном такие операции

выполняются на базе НИИ разного профиля). С другой стороны, ориентиром для проведения исследований явилось указание одного из классиков учения о стрессах и копингах – Р. Лазаруса на то, что значительное количество исследований, посвященных данной проблематике, имеют весьма ограниченное значение и ценность для клинической практики (Lazarus R., 2000).

Известно, что любое хирургическое вмешательство (неотложное, отсроченное или плановое), независимо от объема и продолжительности операции, является стрессором для пациента, действие которого отражается как на соматическом (организменном), так психическом состоянии и психологическом благополучии больного. Тем не менее, получившие наибольшую известность в медицине физиологические концепции стресса (Селье Г., 1956, 1974; Гринберг Дж., 2000 и др.) не могут объяснить причины повышения или снижения качества жизни пациентов, перенесших хирургические операции. Попытки анализа с позиций непосредственной опасности, которой подвергается пациент в случае применения хирургического вмешательства, также мало проясняют суть последующих изменений.

С позиции клинической психологии поведение человека в ситуации болезни основано на свойственной ему внутренней картине болезни (ВКБ) и представляет собой многоуровневое образование (чувственный, эмоциональный, когнитивный, мотивационный уровни). ВКБ является основным личностным феноменом, содержащим в свернутом виде всю драму личностной трансформации в условиях болезни. ВКБ формируется при любом соматическом страдании, начиная от однократных эпизодов боли, физического дискомфорта до грубых проявлений соматической патологии (при тяжелых хронических и системных заболеваниях).

Как отмечает А.Ш. Тхостов, процесс формирования ВКБ является особой формой познавательной деятельности (соматоперцепцией), обладающей собственным содержанием и специфичностью, подчиняющейся, однако, общепсихологическим закономерностям формирования, развития и функционирования. Кроме того, в ней также присутствует оценка ожидаемых результатов лечения и всей будущей жизни в целом (Тхостов А. Ш., 2002).

В структуре психологического функционирования личности любая ситуация болезни, в т.ч., хирургической болезни, актуализирует один / оба вида психологических конфликтов. Актуальный конфликт возникает при столкновении внешних психологических перегрузок – различных стрессовых ситуаций (а сама ситуация болезни уже является таковой) и личностно детерминированных возможностей (защитных механизмов и копинг-стратегий) для переработки возникшего напряжения. Базовый конфликт, внутриличностный, обуславливает высокую вероятность развития кризиса самоидентичности в зависимости от личностных predispositions в виде акцентуаций личности по пограничному или нарциссическому типу, которые определяют устойчивость и пластичность интрапсихических образований. При трансплантологических операциях телесная самоидентичность пациентов «испытывает» колоссальную нагрузку, связанную с аутентичностью самовосприятия и самоидентичностью образа физического Я. Показателями нарушенной самоидентичности являются расстройства аффективного спектра, как тревожные, так и депрессивные (либо их сочетание), с которыми пациенты не могут справиться самостоятельно.

В послеоперационном периоде (как ближайшем, так и в отдаленном) у части пациентов с трансплантированными органами получают «выход» напряжение, страхи, беспокойство, сдерживаемые ранее. Возможны послеоперационные психические расстройства непсихотического уровня, чему способствует длительный период нахождения в реанимации, ограниченная подвижность, скованность движений, поддержание определенного положения тела. После операции наблюдаются изменения психической деятельности, которые выражаются в замедленной реакции на определенные события, неадекватности эмоционального реагирования и неустойчивости эмоционального состояния, во многих случаях наблюдается феномен «псевдодеменции» (Климушева Н.Ф. и др., 2013). Также развитию послеоперационного стресса способствуют неблагоприятные жизненные и семейные ситуации, проблемы социальной адаптации, эмоциональная незрелость, патология характера.

Проведенные нами ранее исследования в гастроэнтерологическом отделении ГКБ №1 г. Екатеринбурга (руководитель клиники – лауреат Государственной премии, д.м.н., профессор В.А. Козлов) и гастроэнтерологическом отделении СОКБ №1 (зав. отделением д.м.н. – Е.Н. Бессонова) выявили наибольшую медико-психологическую эффективность планового хирургического вмешательства по сравнению с неотложным (Подробнее см.: Баранская Л. Т. и др., 2005; Климушева Н. Ф. и др., 2006).

При плановой хирургической помощи более 60% пациентов полагают, что исход операции и дальнейшее выздоровление зависит от их совместных усилий с врачами. В то время как более 80% неотложной хирургии склонны минимизировать собственные усилия, всецело полагаясь на врачей, их опыт, квалификацию, хирургические технологии. Эти различия подтверждены комплексом применяемых психодиагностических методик, которые выявили, что большинством «плановых» пациентов

предстоящая хирургическая операция оценивается как неизбежная жизненно важная ситуация, имеющая преходящий характер, но требующая в настоящий момент максимальных усилий организма и психики. У «неотложных» пациентов выявлен феномен, обозначенный как феномен «информационной депривации», который проявляется в послеоперационном периоде в снижении адаптации, эмоциональной нестабильности, низкой стрессоустойчивости вплоть до дереализации, нарушения образа тела.

Результаты выполнения рисуночного теста пациентами гастроэнтерологического отделения (позже тест был повторен на пациентах с трансплантированными органами) с целью выявления сложившихся образов больного и здорового человека, также свидетельствуют о различиях в сроках и течении процесса послеоперационной адаптации. Неудовлетворительное течение ближайшего послеоперационного периода (увеличение сроков нахождения в реанимационном отделении и стационаре, сильные боли в области оперативного вмешательства, возникновение сопутствующих болевых эффектов и т.д.) отмечалось почти у 70% «неотложных» пациентов по сравнению с 40% «плановых». Это отражалось в рисунках человека, указывающих на неадекватную оценку болевых ощущений, на нарушения образа тела, в использовании механизмов психологической защиты низшего уровня. Вербальное описание рисунков носило примитивный характер, с выраженными речевыми затруднениями.

Все это позволяет говорить об особой значимости периода ожидания операции (в данном случае – нахождения пациентов в листе ожидания трансплантации). Этот временной промежуток – между принятием решения об операции и ее непосредственным осуществлением, предоставляет бригаде специалистов, включая клинического психолога, исключительные возможности развития комплайенса и сотрудничества врача и больного, в целях успешной послеоперационной адаптации и повышения качества жизни.

Таким образом, развитие оптимальных и реалистичных стратегий адаптации у пациентов с трансплантированными органами во многом определяется формированием когнитивного (интеллектуального) уровня ВКБ. Иными словами, общий подход к копинг стратегиям, занимающий достойное место в случае здоровых индивидов, оказавшихся в стрессовой ситуации, преобразуется в специфическом клиническом контексте исследования пациентов, получивших донорские органы. К тому же, в этом случае, существенное внимание уделяется личностным (структурным) характеристикам этих пациентов.

Литература

1. Баранская Л.Т., Леонов А.Г., Блохина С.И. Психологическое сопровождение пациентов с врожденными и приобретенными дефектами и деформациями челюстно-лицевой области. Екатеринбург: «СВ-96», 2005.
2. Климушева Н.Ф., Баранская Л.Т., Шмакова Т.В. Органное донорство в ракурсах интеграции трансплантационной медицины и клинической психологии // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология». 2013. Вып.6. №2. С. 98–104.
3. Климушева Н.Ф., Гафарова Н.В., Бессонова Е.Н. Клинико-психологическая оптимизация лечения гастроэнтерологических больных // Совершенствование медицинской помощи населению Свердловской области. Сб. науч. трудов. Екатеринбург: Изд-во «Чароид», 2006. С. 147–150.
4. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002.
5. Lazarus R.S. Toward better research on stress and coping // American Psychologist. 2000. Vol. 55. P. 665–673.

POST-OPERATIVE STRESS AND ADAPTATION STRATEGIES IN PATIENTS WITH TRANSPLANTED ORGANS

Klimusheva, N. F.; Bessonova, E. N.; Stolar, A. G.; Shmakova, T. V.; Baranskaya, L. T.

In the article the correlations between the gravity of post-operative stress in patients with the transplanted organs and their adaptation strategies are investigated. The importance of clinical-psychological study of patients` personality, motivational and cognitive levels of the internal picture of disease as the factors determining adaptation strategies are emphasized.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕОСОЗНАВАЕМОЙ АУДИАЛЬНОЙ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

А. И. Кучинов

*Россия, г. Москва, Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова
E-mail: alex@somvi.ru*

Для психологической реабилитации пациентов с нарушением адаптации, обусловленной острым стрессом, использована технология неосознаваемого внушения. Исследование на 136 пациентах показало достоверное снижение уровня тревоги и депрессивной симптоматики и повышение степени социальной адаптивности.

Постоянно возрастающее в последнее время стрессогенное воздействие социальной среды находит свое отражение как в социальных и политических процессах (рост преступности, неугасающие социальные и межнациональные конфликты), так и в медицинской статистике, отражающей рост заболеваемости невротическими расстройствами, депрессиями, аддиктивными состояниями, которые, как известно, напрямую зависят от социально-психологических факторов.

В процессе социализации ребенок усваивает множество вариантов психологических защит, способов саморегуляции, копинг-реакций. Из этих психологических составляющих формируются поведенческие стереотипы, которые обеспечивают устойчивость индивида в соответствии с требованиями ситуации. Будучи многократно закрепленными в индивидуальном опыте поведенческие стереотипы реализуются как неосознаваемые программы, обеспечивающие устойчивость личности в стрессогенных ситуациях. Но интериоризация социальных навыков не ограничивается детским возрастом и социально-адаптивное поведение претерпевает изменения на протяжении жизни под воздействием постоянного потока информации, который либо корректирует уже сложившиеся паттерны поведения, либо формирует новые. Основным смыслом копинг-реакций является минимизация негативных стрессовых воздействий и снижение психологического и физиологического напряжения. Более отдаленными результатами удачных копинг-реакций является научение совладающему поведению и обретение навыков психической регуляции и устойчивости в ситуации стресса. При этом, в формируемых в процессе научения копинг-механизмах можно выделить три аспекта (три составляющие): эмоциональная составляющая (сюда относится вся гамма эмоциональных реакций как на саму стресс-ситуацию, так и на эмоциональную оценку собственных возможностей ее преодоления), когнитивная составляющая (оценка актуальных вариантов сохранения психологической устойчивости и прогностическая оценка возможных путей преодоления) и поведенческая составляющая, которая является функцией двух первых составляющих и детерминирована стереотипами предшествующего опыта.

В зависимости от выраженности стрессогенности ситуации и вызванной этой ситуацией степени аффективного сужения сознания меняется и пропорция участия сознания и бессознательного в формировании совладающего поведения. Конечно, в зависимости от типа ВНД, от опыта, от многих других причин порог фрустрационной толерантности, а, следовательно, и порог снижения уровня осознанного контроля у каждого человека будет варьировать. Но в любом случае в формировании и реализации совладающего поведения всегда задействованы как осознаваемая, так и неосознаваемая сферы психики.

В своей работе по повышению стресс-устойчивости и преодолению дистрессов мы используем метод неосознаваемой аудиальной психокоррекции (АПК). Метод разработан сотрудниками кафедры нелекарственных методов лечения и клинической физиологии ММА им. И.М. Сеченова совместно с Институтом медико-биологических информационных технологий. Метод заключается в неосознаваемом воздействии маскированной на фоне «звука-носителя» специально подобранной для конкретного пациента и для конкретной ситуации звуковой информацией (суггестивные фразы, эмоциональные звуки и др.). Звуковое воздействие, «вшитое» в фоновый звук по своим физическим параметрам не является подпороговым (уровень громкости составляет 20–30% от фонового звука и более). Недоступность осознанному восприятию достигается благодаря особому способу маскирования при помощи компьютерной программы «SOMVI-mix» (Патент РФ на изобретение № 2124371 от 10.01.99 г., Свидетельство об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2003611902 от 15.08.2003 г.).

Нами проведена апробация применения метода АПК для лечения и восстановления пациентов, перенесших острые стрессогенные воздействия и находящихся в состоянии нарушения адаптации разной степени выраженности. Работа проводилась на базе Городской клинической психиатрической больницы № 12 г. Москвы и Медицинского центра «Экстра-Помощь» г. Липецк.

В исследование вошли 136 пациентов (44 мужчины и 92 женщины). Средний возраст пациентов: 36,5 лет (от 27 до 54). Критериями включения в группы АПК было наличие так называемых пограничных психических расстройств, обусловленных перенесенным острым стрессом, которые укладывались в нозологический критерий «нарушение адаптации». Длительность заболевания к началу исследования составила от 5 дней до 1,5 месяцев. Контрольную группу составили 58 пациентов с аналогичными расстройствами. Основным методом проводимого лечения и реабилитации пациентов являлось создание индивидуально ориентированных аудиальных психокоррекционных программ (АПК-программ). Оценка состояния пациентов проводилась на основании данных бесед с самими пациентами и их родственниками, на основании психометрического тестирования и данных компьютерной психосемантической диагностики (Osgood).

Весь период реабилитации был разбит на этапы. На первом этапе с пациентами проводилась беседа и психодиагностические процедуры, на основании полученных данных создавалась АПК-программа. Для каждого пациента подбирались индивидуально-ориентированная неосознаваемо суггестивная аудиальная информация – неосознаваемые суггестивные установки (НСУ). Словесно-звуковой материал формировался и монтировался из голосов, принадлежащих как психологам и психотерапевтам, задействованным в разработке коррекционного материала, так и принадлежащих другим людям, для чего используются фрагменты фонограмм, полученных из самых разных источников. Материалом служили также и фонограммы самих пациентов, записанные во время диагностических бесед. Фоновый звук подбирался по принципу комплиментарности основной суггестивной информации.

Курс психокоррекции был рассчитан на 2 недели. В процессе курса пациенты ежедневно по 2–3 раза в день прослушивали 30-минутную АПК-программу с маскированными семантическими установками.

Основными методами оценки эффективности АПК, помимо обычного клинического психиатрического исследования, были использованы психометрические методы. Оценка состояния пациентов проводилась до и после каждого сеанса АПК (тест Спилбергера, тест САН, самоотчеты). Расширенное тестирование проводилось в начале и в конце всего курса психотерапии (ММИЛ, психосемантическая диагностика – Osgood). Кроме того, пациенты вели дневники самонаблюдения, где они описывали динамику субъективного состояния.

В процессе проводимого курса в течение от 2 до 3-х недель у пациентов наблюдалась устойчивая редукция тревожной симптоматики и симптомов дезадаптации, достоверно снижалась депрессивная симптоматика, повышалась активность, нормализовался сон, выравнивался фон настроения, повышалась степень социальной адаптивности и психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях (последнее по результатам самоотчетов и бесед с родственниками). По сравнению с контрольной группой быстрее происходила редукция симптоматики и значительно была снижена медикаментозная нагрузка. Результаты работы показали высокую терапевтическую эффективность метода неосознаваемой аудиальной психокоррекции в реабилитации пациентов, находящихся в состоянии нарушения адаптации, обусловленном острым стрессом и в формировании у них фрустрационной устойчивости и адаптивного поведения.

APPLYING UNCONSCIOUS AUDIO PSYCHO-CORRECTION TO FACILITATE PSYCHOLOGICAL STABILITY

Kuchinov, A. I.

The technology of unconscious suggestion is used for psychological adjustment of patients with acute stress disorder. The research of 136 patients has shown significant anxiety level and the depressive symptoms decline and the increasing degree of social adaptivity.

HEALTH RELATED QUALITY OF LIFE AND PAIN LOCUS OF CONTROL IN CHRONIC LOW BACK PAIN PATIENTS / СВЯЗАННЫЕ СО ЗДОРОВЬЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И БОЛЕВОЙ ЛОКУС У ПАЦИЕНТОВ С БОЛЬЮ В НИЖНЕМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Mohan, Jaya

India, Jhansi

E-mail: jayamohan72@gmail.com

The purpose of the present paper is to provide insight into health related quality of life of chronic low back pain patients and the use of Pain Locus of Control as an effective coping strategy. The results show that chronic low back pain affects physical as well as mental well being of patients having bearing on the Health related quality of life. Pain Locus of Control plays an important role as an effective coping mechanism to deal with chronic pain.

Introduction. *Health related quality of life (HRQOL)* is a global, multidimensional measure of physical and mental well being of an individual. *Pain locus of control (PLOC)* refers to beliefs to pain control and management, and incorporates the constructs of internality and externality. It refers to the degree of control individuals believe they have over their pain experience. It encompasses three dimensions: *internality, powerful others and chance*. An individual has an internal PLOC if they believe their own actions and behaviours have the greatest impact and influence over pain control. An external PLOC that represents powerful others reflects the belief that individuals such as doctors, nurses, family and religious representatives have the greatest influence. Chance PLOC represents the belief that what happens with pain control is based largely on luck (Toomey T.C., Mann J.D., et al, 1993). Low back pain is a common *musculoskeletal disorder* affecting 80% of people at some point in their lives. It accounts for more sick leave and disability than any other medical condition. It can be either *acute, sub acute or chronic* in duration. *Low back pain is considered chronic if it persists for six months*. Psychological factors often play a significant role in the development of and adaptation to chronic low back pain (Goldberg, 1999; Kendall, 1999). Pre-existing depression, anxiety and stress, together with lack of effective coping skills, may predispose individuals to back pain. Research has shown that having a variety of coping strategies, a person's belief in their ability to control their pain, and the level of catastrophizing about their condition is strongly associated with healthy adjustment in chronic pain patients and their families (Simmonds, 1996). The present paper provides insight into health related quality of life of *chronic low back pain (CLBP)* patients and the use of Pain Locus of Control as an effective coping strategy; and paves the way for holistic treatment of chronic pain.

In their study on Coping with chronic pain: A critical review of the literature on Pain (Jensen M.P., Turner J.A., 1991), Jensen and Turner reported that an internal locus of control is often related to active coping and subsequently, to a better way of dealing with pain. Toomey et al on the basis of studies have reported that an attribution of pain to external or internal factors strongly affects the pain experience, influencing its intensity, frequency and quality, as well as the individuals' ability to cope with it (Toomey T.C. et al, 1991). Harkappa et al report that patients with strong internal beliefs, after a multidisciplinary treatment program, improved more, learned their exercises better and practiced them more during follow up (Harkappa K. et al, 1991).

Method. The sample comprised of 100 chronic low back pain patients who were selected from various hospitals of Varanasi, India and a control group of 100 people in good health of the age range 20-45 years. The sample was further divided into four groups of fifty people each on the basis of gender into male and female for both control and chronic low back pain group. Health related quality of life was measured by Health Quality of Life Scale SF36v2. It was measured on the dimensions of *Physical Functioning, Role Physical, Bodily Pain, General Health, Vitality, Social Functioning, Role Emotional*. Pain Locus of Control was measured by Hindi adaptation of Pain Locus of Control Scale by Kumar.

Result and discussion. It was found that the mean values of *Physical Component Summary (PCS)* of Health related quality of life of Chronic low back pain (CLBP) patients $M = 42.44$ were less in comparison to the control group, $M = 48.56$ reflecting poor physical health. Chronic Low Back Pain patients scored less on the *Mental Component Summary (MCS)* of Health related quality of life scale, $M = 43.53$, as compared to the control group, $M = 48.42$. The mean scores of CLBP patients on all the dimensions of SF36v2 ; *Physical functioning (PF)* CLBP male $M = 46.09$, male control $M = 50.76$, CLBP female $M = 44.36$, Control female $M = 46.51$, *Role Physical (RP)* CLBP male $M = 40.44$, male control $M = 44.46$, CLBP female $M = 40.79$, Control female $M = 43.63$, *Bodily Pain (BP)* CLBP male $M = 39.14$, male control $M = 52.73$, CLBP female M

=39.61, Control female M=48.87, *General Health* (GH) CLBP male M=41.61, male control M = 49.43 , CLBP female M =41.25, Control female M=46.47, *Vitality* (VT) CLBP male M = 49.41, male control M = 57.21, CLBP female M=48.41, Control female = 52.34, *Social Functioning* (SF) CLBP male M=41.25, male control M = 48.67 , CLBP female M =41.03, Control female M =46.27, *Role Emotional* (RE) CLBP male M = 40.87, male control M = 43.75, CLBP female M=39.86, Control female M = 40.80 and *Mental Health* (MH) CLBP male M = 44.43, male control M = 53.72 , CLBP female M=42.91, Control female M=47.64 were less than those of control group. These results show that CLBP patients experienced significantly low level of health related quality of life as compared to the control group; consequently they scored low on health related quality of life scale.

Research by Rustoen, Dysvik, Lindstrom, supports the view that chronic pain affects quality of life, many times in negative ways by interfering with functional capacities in physical, mental, vocational, family and social roles (Rustoen et al, 2004; Dysvik E., Lindstrom T. et al, 2004). The results find support in a mapping study by Salaffi, De Angelis and Stancanti A, who found that musculoskeletal conditions have clearly a detrimental effect on HRQOL.

It was found that chronic low back pain patients were controlled more by powerful others M=52.35 and less by their internal belief system M=46.78 (Internality) and the role of chance appeared to be very low M=34.77 in the appraisal of pain. This proves that chronic low back pain patients were externally controlled and believed that reinforcements are contingent upon extraneous factors as compared to the control group in the experience of pain. Consequently they scored high on externality factor on locus of control scale as compared to the control group.

This study proves that chronic low back pain affects physical as well as mental well being of patients having bearing on the Health related quality of life. Pain Locus of Control plays an important role as an effective coping mechanism to deal with chronic pain. It further lays the foundation for development of a multidimensional technique for the treatment of chronic low back pain which incorporates physical, psychological and social aspects of treatment.

References

1. Dysvik, E., Lindstrom, T.C., Eikeland, O., & Natvig, G.K. (2004). Health-related quality of life and pain beliefs among people suffering from chronic pain. *Pain Management Nursing*, 5(2), 66–74.
2. Harkappa, K; Penzein, D.B. (1991). Health locus of control beliefs and psychological distress as predictors of treatment outcome in low back pain patients. *Pain*, 46:35–41
3. Sallafi, F., De Angelis, R., Stancati, A., Grassi, W. and Arche, M. (2005) Pain; Prevalence investigation group (Mapping) study, Health related quality of life in multiple musculoskeletal conditions: a cross sectional population base epidemiological study. The MAPPING study. *Clinical Experimental Rheumatol*, 23, 829–39.
4. Toomey, T.C., Mann, J.D., Abashian, S.W., Carnrike, C.L. Jr., & Hernandez, J.T. (1993). Pain locus of control scores in chronic pain patients and medical clinic patients with and without pain. *Clinical Journal of Pain*, 9(4), 242–247.
5. Ware, J.E., Kosinski, M., Bjorner, J.B., Turner-Bowker, D.M., Gandek, B., & Maruish, M.E. (2008). SF-36v2 Health Survey: A primer for healthcare providers. Lincoln, RI: Quality Metric Incorporated.

СВЯЗАННЫЕ СО ЗДОРОВЬЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И БОЛЕВОЙ ЛОКУС У ПАЦИЕНТОВ С БОЛЬЮ В НИЖНЕМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Мохан Джайя

Цель представленного в статье исследования – обеспечить лучшее понимание проблем, связанных с качеством жизни хронических больных с болью в нижнем отделе позвоночника, использующих локус болевого контроля как копинг-стратегию. Результаты показывают, что хроническая боль в нижнем отделе позвоночника влияет на физическое и психическое благополучие и снижает качество жизни. Локус болевого контроля является важным и эффективным копинг-механизмом преодоления боли.

ПРОДУКТИВНОСТЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК УСЛОВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ВРАЧЕЙ-ПСИХИАТРОВ

Т. В. Недуруева

Россия, г. Курск, Курский государственный медицинский университет

E-mail: nedurtv@yandex.ru

В статье рассматриваются профессионально-деятельностные состояния врачей-психиатров как проявления их профессионального здоровья. Целью работы является исследование продуктивности копинг-стратегий как условия профессионального здоровья врачей-психиатров. Полученные результаты указывают на взаимосвязь продуктивности / не продуктивности копинг-стратегий и таких профессионально-деятельностных состояний как выгорание и враждебность.

В последние годы в психологической науке отмечается повышенный интерес к изучению взаимовлияния здоровья личности и профессиональной деятельности (Никифоров Г. С., 2003). Востребованность данной тематики обусловлена появлением нового социально-профессионального, но в то же время стрессогенного опыта, требующего пересмотра квалификационных и психологических характеристик специалистов, обеспечивающих эффективность деятельности и сохранности профессионального здоровья.

Стрессогенность как феномен современной жизни, является содержанием целого ряда исследований различных областей наук. В психологии традиционно изучается влияние стрессогенных факторов профессиональной деятельности на личность и профессиональное развитие. Исследование же здоровья находилось в плоскости экстремальных профессий и оценивалось с позиции психических нарушений.

В настоящее время в группу риска по подверженности стрессогенных факторов попадают те сферы профессиональной деятельности, которые считались относительно безопасными (Рыбина О. В., 2003). Это профессии типа «человек-человек», в которых особое место занимает группа помогающих профессий, таких как педагоги, врачи, психологи, социальные работники. Категория «помогающей» деятельности отражает специфику и содержание профессии и сама выступает в качестве стрессогенного фактора.

Последствиями такого влияния профессиональной деятельности являются профессионально-обусловленные состояния, такие как профессионально-личностные деформации в виде состояния выгорания, агрессии, враждебности, социального моббинга, аддикций.

В этой группе профессий наиболее сложно дифференцируемой выступает деятельность врача, поскольку сохранение здоровья врача является не просто условием эффективности его деятельности, но и индикатором социального здоровья общества, что повышает уровень ответственности врачей перед пациентами (Разумов А. Н., Пономаренко В. А., Пискунов В. А., 1996).

Физические, эмоциональные и нравственные перегрузки в деятельности врачей, столкновение с различными фрустрационными ситуациями предполагают усиленный расход психологических ресурсов и предъявляют требования к их стрессоустойчивости и адаптивности (Буянов М. И., 1991). А возникающие профессионально-деятельностные состояния врачей есть результат актуализации непродуктивного уровня копинг-стратегий и защит.

Целью нашей работы является исследование продуктивности копинг-стратегий как условия профессионального здоровья врачей. Были поставлены следующие задачи исследования: исследование профессионально-деятельностных состояний врачей как проявления нарушения их профессионального здоровья; исследование продуктивности копинг-стратегий врачей как условия профессионального здоровья врачей с учетом внутривидовой дифференциации уровня профессионального здоровья.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы исследования: стандартизированное наблюдение, архивный метод и психодиагностические методы («Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников), «Диагностика враждебности» (по шкале Кука – Медлей), методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Н. С. Эндлер, Д. А. Паркер; адаптированный вариант Т. Л. Крюковой).

В качестве основных математических методов статистической обработки использовались методы общей статистики (среднее значение), сравнительной статистики (U – критерий Манна-Уитни) и корреляционного анализа Спирмена. Математическая обработка проведена с использованием пакета прикладных программ «STATISTICA 6.0».

Эмпирическое исследование проходило на базе медицинских учреждений г. Курска и Курской области в рамках реализации программы «Мониторинг профессионального здоровья медицинских работников системы здравоохранения Курской области».

Согласно имеющимся данным (Никифоров Г.С., 2003; Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А., 1996), состояние физического здоровья у врачей намного лучше, чем у представителей общей популяции, но при этом отмечаются высокие показатели распространенности стресса, депрессии и злоупотребления психоактивными веществами. Исследовательская группа нашей работы представлена врачами-психиатрами. Как показывают результаты многих исследований, признаки нарушения психического здоровья у них выражены особо остро, а в ряде исследований установлено также, что они чаще остальных врачей подвергаются дисциплинарным наказаниям.

Профессиональное здоровье в отечественной психологии понимается как «определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность» (Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А., 1996), «как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях и на всех этапах профессиональной деятельности» (Никифоров Г.С., 2003). Центральным пунктом в данных определениях является вопрос о профессионально-деятельностных состояниях личности и, соответственно, оценке ее резервов, устойчивости к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность.

Копинг-стратегии это одна из важнейших форм адаптационных процессов, направленных на устранение ситуации психологической угрозы, путем ее преобразования «в соответствии с характером рассогласования в структуре ситуации», осуществляемых в рамках как сознательной, так и неосознаваемой психической деятельности (Леонова А.Б., 2004). Понятие продуктивных копинг-стратегий рассматривается в плоскости решение – не решение проблемной ситуации, как способность к адаптации и сохранению психологического здоровья личности. Исследователи отмечают, что проблемно-ориентированные копинг-стратегии положительно коррелируют с адаптацией и здоровьем и отрицательно – с уровнем переживаемого стресса, эмоционально-ориентированные, наоборот, играют негативную роль и усиливают стресс, поскольку не разрешают саму ситуацию (Рыбина О.В., 2003).

При решении задачи – исследование профессионально-деятельностных состояний врачей как проявления нарушения их профессионального здоровья, мы изучали психическое выгорание и состояние враждебности.

В результате исследования, мы получили две подгруппы врачей со значимо высокими показателями индекса психического выгорания ($p < 0,05$) и враждебности ($p < 0,05$) и значимо низкими показателями этих состояний. Таким образом, мы выявили две группы врачей-психиатров – группа врачей-психиатров с признаками профессионально-деятельностных состояний и группа врачей-психиатров без признаков профессионально-деятельностных состояний.

При исследовании копинг-стратегий врачей-психиатров мы получили общее и дифференцированное представление о копинг-стратегиях стресспреодолевающего поведения. Для всей группы врачей-психиатров характерно преобладание таких копинг-стратегий, как копинг, ориентированный на эмоции, избегание и социальное отвлечение. С учетом внутрипрофессиональной дифференциации группы врачей-психиатров по наличию признаков профессионально-деятельностных состояний, мы обнаружили значимые различия по таким копингам, как копинг, ориентированный на решение задачи ($p < 0,05$), копинг, ориентированный на избегание ($p < 0,05$) и социальное отвлечение ($p < 0,05$).

Для определения продуктивности копинг-стратегий врачей-психиатров как условия профессионального здоровья врачей с учетом внутрипрофессиональной дифференциации по наличию признаков профессионально-деятельностных состояний мы провели корреляционный анализ и получили следующие результаты. В группе врачей-психиатров с признаками профессионально-деятельностных состояний мы обнаружили значимые связи между индексом психического выгорания и копингом, ориентированным на избегание ($R = 0,66$), и социального отвлечения ($R = 0,51$), враждебностью и копингом, ориентированным на избегание ($R = 0,64$). В группе – врачей психиатров без признаков профессионально-деятельностных состояний мы обнаружили обратную корреляцию между индексом психического выгорания и копингом, ориентированным на решение задачи ($R = -0,77$).

На основе полученных результатов исследования продуктивности копинг-стратегий как условия профессионального здоровья врачей, мы можем сделать следующие выводы:

Копинг-стратегии, ориентированные на решение задачи рассматриваются как продуктивные, что отражается в отсутствии признаков профессионально-деятельностных состояний у врачей психиатров и свидетельствует о сохранности их профессионального здоровья.

Копинг-стратегии, ориентированные на избегание и социальное отвлечение рассматриваются как непродуктивные, что отражается в наличии признаков профессионально-деятельностных состояний у врачей психиатров и свидетельствует о деформации их профессионального здоровья.

Литература

1. Буянов М.И. Профессия-психиатр. М.: Прометей, 1991.
2. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т.25. №2. С. 75–85.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2003.
4. Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А. Здоровье здорового человека (Основы восстановит. медицины) / под ред. В.С. Шинкаренко. М., 1996.
5. Рыбина О.В. Методические подходы к диагностике профессионального стресса у врачей-психиатров // Медицинская психология в практическом здравоохранении: Сб. работ. СПб.: СПбМАПО, 2003. С. 68–72.

COPING-STRATEGIES PRODUCTIVITY AS PSYCHIATRISTS' OCCUPATIONAL HEALTH CONDITION

Nedurueva, T. V.

The article examines professional activity-state of psychiatrists as a manifestation of their health professional. The aim is to study the efficiency of coping strategies as a condition of psychiatrists' professional health. The results indicate the relationship between productive / non-productive coping strategies and professional burnout and hostility.

СИСТЕМА СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПАЦИЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ СОМАТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИЕЙ

Н. П. Ничипоренко

*Россия, г. Казань, Казанский государственный медицинский университет
E-mail: zomis777@gmail.com*

Обосновано и дано определение понятия «система стабилизации личности». Исследование посвящено сравнительному анализу антиципационной состоятельности, психологических защит и копинг-поведения у здоровых респондентов, пациентов с различной психосоматической патологией и онкологических больных. В ситуации соматического заболевания пациенты обладают сниженным адаптационным потенциалом и предпочитают бессознательные защитные механизмы осознанному конструктивному решению проблемной ситуации.

Для описания психических возможностей адаптации человека к стрессовым обстоятельствам в современной психологии используется ряд категорий: адаптивность, стрессоустойчивость, саморегуляция, нервно-психическая устойчивость, копинг, совладающее поведение личности (Бодров В.А., 2006; Крюкова Т.Л., 2010). Предвидя возможный упрек коллег в очередной попытке «умножить число сущностей без необходимости», приведем три аргумента в пользу введения нового понятия «система стабилизации личности».

Во-первых, анализ определений, так или иначе характеризующих адаптационный потенциал личности, показывает, что большинство из них в качестве ближайших родовых понятий обращаются к категориям «способность» или «свойство (черта) личности». На наш взгляд, эти категории психологии слишком статичны для характеристики изучаемого явления. Если, к примеру, стрессоустойчивость – это свойство личности или же способность, то как тогда объяснить тот факт, что в разные периоды жизни, в разных ситуациях и контекстах человек бывает более или менее устойчив к стрессу? Более инструментальное, но все равно недостаточное по той же причине, на наш взгляд, понимание данного феномена как поведенческого паттерна, совокупности способов, установок, навыков. Наиболее подходящей родовой категорией может служить понятие *функциональной саморегулирующейся системы*, объединяющей отдельные компоненты для решения текущей адаптационной задачи. Во-вторых, большинство проводимых в этой области экспериментов посвящено исследованию отдельных компонентов адаптационного потенциала личности. Налицо необходимость объединить отдельные функции и способности в систему более высокого порядка. В-третьих, в проводимых ранее исследованиях изучаются скорее «ре-акции» (или *ответные действия*) на стресс, которые случаются пост-фактум или непосредственно во время стрессовой ситуации, и остается за кадром роль предвосхищающих компонентов психической активности.

Для обозначения исследуемого феномена мы используем понятие «система стабилизации личности» (Ничипоренко Н. П., Менделевич В. Д., 2011). Это функциональная система, определенная организацией различных способов психической активности человека в данный фрагмент времени и в данных конкретных (стрессовых или нестандартных) обстоятельствах, обеспечивающая 1) психическую стабильность, 2) возможности адаптации, 3) сохранность психического и соматического здоровья личности. Под *психической стабильностью* понимается такое состояние человека, при котором *без потери эмоциональной чувствительности* к происходящему сохраняется адекватное, неискаженное восприятие реальности, ясность ума, способность эффективно прогнозировать ход настоящих и будущих событий и возможность выбирать оптимальное для данных обстоятельств поведение из нескольких вариантов. Особенно подчеркнем, что в состоянии психической стабильности важно сохранять эмоциональную индикацию во взаимодействии с миром, не расщепляясь и не «выключая» телесную и эмоциональную чувствительность средствами алекситимии и психологических защит, как это бывает в случае «полного хладнокровия» и «железного самообладания». Психическая стабильность – состояние *осознанности* целостной в своих телесных, эмоциональных и когнитивных проявлениях личности. Важнейшим показателем успешного функционирования системы стабилизации является *сохранность психического и соматического здоровья* человека в различных жизненных обстоятельствах. В качестве структурообразующих элементов системы стабилизации личности выступают: антиципационная состоятельность (прогностическая компетентность), психологические защитные механизмы и копинг. Каждый из этих элементов выполняет свои функции в обеспечении психической стабильности личности. Антиципационная состоятельность уменьшает неожиданность и неопределенность, а, следовательно, и остроту действия стрессогенных факторов; формирует прогноз относительно течения и возможных сценариев развития трудной жизненной ситуации; участвует в выборе стратегий адаптации; обеспечивает упреждающий копинг. Психологическая защита является бессознательным механизмом, стабилизирующим эмоциональное состояние человека непосредственно сразу после или во время действия стрессора за счет редукции тревоги. Копинг-поведение обеспечивает сознательно регулируемую и отсроченную активность, направленную на совладание со стрессовой ситуацией.

Целью нашего исследования явилось сравнительное изучение компонентов системы стабилизации личности в условиях здоровья и соматического заболевания. Экспериментальную выборку пилотажного исследования 2012 г. составили пациенты с диагнозами сахарный диабет (10 чел.), гипертоническая болезнь (10 чел.), бронхиальная астма (10 чел.), онкологические больные со злокачественными (20 чел.) и доброкачественными (10 чел.) новообразованиями. В качестве контрольных показателей (средние арифметические значения и стандартные отклонения) мы использовали собственные данные, полученные ранее на здоровых испытуемых (2009 г., 145 чел.) и данные по выборке стандартизации в исследованиях Т.Л. Крюковой (2010 г., 297 чел.). Методики исследования: тест антиципационной состоятельности (В.Д. Менделевич); опросник «Индекс жизненного стиля» (Р. Плутчик); тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Н.С. Эндлер, Дж.А. Паркер. в адаптации Т.Л. Крюковой), Опросник способов совладания (Р. Лазарус, С. Фолкман). Для онкологических больных дополнительно использовалась шкала стресса Холмса, Раге. Статистическая обработка велась с помощью критерия Стьюдента и коэффициента Пирсона.

Результаты исследования в группе психосоматических больных (объединенная выборка пациентов с бронхиальной астмой, сахарным диабетом и гипертонией – 30 чел.) по сравнению со здоровыми испытуемыми: 1) достоверно выше предпочтение копинг-стратегии избегания ($t=1,97, p<0,05$), и достоверно ниже – стратегия решения проблемы ($t=3,37, p<0,001$); 2) достоверно выше значения психологических защит «отрицание» ($t=1,96, p<0,05$), «вытеснение» ($t=3,77, p<0,001$), «регрессия» ($t=1,97, p<0,05$) и «реактивные образования» ($t=2,01, p<0,05$). Так, в целом пациенты с психосоматической патологией обладают сниженным адаптационным потенциалом и в стрессовых обстоятельствах предпочитают использование бессознательных защитных механизмов вместо осознанного конструктивного поведения, направленного на адаптацию.

Результаты исследования в группе онкологических больных позволили установить, что средний уровень стресса, измеренный по шкале Холмса, Раге составил 316,47 баллов. Согласно тестовой норме, этот показатель означает очень высокий уровень стресса и низкий адаптационный потенциал, близкий к истощению. Корреляционный анализ показал наличие статистически достоверных связей между уровнем стресса и отдельными психологическими защитами: отрицанием ($r = 0,52, p<0,01$) и вытеснением ($r = 0,42, p<0,05$). Больные с доброкачественными и злокачественными новообразованиями не имеют статистически достоверных различий ни по одному из компонентов системы стабилизации личности. Соответственно, в данном исследовании этих пациентов можно рассматривать как представителей единой генеральной совокупности. По сравнению со здоровыми испытуемыми у онкологических больных: 1) достоверно ниже значения по копинг-шкале «планирование решения проблемы» ($t=3,31, p<0,01$), прослеживается тенденция к избеганию конфронтативного копинга ($t=1,84, p<0,1$); 2) достоверно выше значения

психологических защит «отрицание» ($t=7,63$, $p<0,001$) и «вытеснение» ($t=7,04$, $p<0,001$); достоверно ниже значения по шкалам «интеллектуализация» ($t=8,92$, $p<0,001$) и «реактивные образования» ($t=2,74$, $p<0,01$). Таким образом, онкологические пациенты в стрессовых обстоятельствах заболевания имеют истощенный адаптационный ресурс, пользуются преимущественно примитивными психологическими защитами, затрудняются в применении конфронтативного копинга и не склонны планировать решение проблемы.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладания в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, Костромаиздат, 2010.
3. Ничипоренко Н.П. Антиципационная состоятельность в системе стабилизации личности // В.Д. Менделевич. Антиципационные механизмы неврозогенеза. Казань: Медицина, 2011. С. 64–81.

PERSONALITY STABILISATION SYSTEM IN PATIENTS OF VARIOUS SOMATIC PATHOLOGY

Nichiporenko, N. P.

The concept «a personality stabilisation system» is defined. The research is devoted to comparative analysis of anticipation opulence, psychological defenses and coping-strategies in healthy respondents, patients with various psychosomatic pathology and oncological patients. It is underlined that in the situation of somatic disease patients possess lower adaption potential and prefer the unconscious defenses to conscious constructive solving a problem situation.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ КАК КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Е. И. Первичко, Ю. П. Зинченко

*Россия, г. Москва, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: elena_pervichko@mial.ru*

Целью исследования было выявить наличие и описать качественные особенности синдрома эмоционального выгорания (ЭВ) у медицинских работников, а также выделить личностные факторы, влияющие на формирование синдрома ЭВ у них. Обследовано 283 медицинских работников г. Москвы. Наличие признаков сформированного синдрома ЭВ выявлено у 38% респондентов. Показано, что социально предписанный перфекционизм, в совокупности с социальной тревогой, являются значимыми факторами формирования синдрома ЭВ у врачей.

Интерес к изучению проблемы «burnout» со стороны клинических психологов обусловлен рядом причин, в числе которых – необходимость четкого определения данного феномена, понимания его структуры и механизмов развития; описание его специфичности и отличий от таких явлений, как синдром хронической усталости, депрессия, а также состояния так называемого «витального изнеможения»; определение риска развития при наличии синдрома ЭВ других проблем со здоровьем; частая встречаемость данного феномена среди врачей и медицинских сестер, что находит свое выражение в увеличении запросов с их стороны на оказание психологической помощи, как с целью оптимизации их эмоционального состояния, а также в связи с острой необходимостью решения проблемы комплаенса пациентов.

Данное исследование направлено на выявление наличия и описание качественных особенностей синдрома ЭВ у медицинских работников, а также выделение личностных факторов, влияющих на формирование синдрома ЭВ у врачей и медицинских сестер.

В исследовании использованы следующие методики: структурированное клинико-диагностическое интервью; опросник для диагностики ЭВ Maslach Burnout Inventory (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., 2009); методика диагностики уровня ЭВ (Бойко В.В., 1996); опросники диагностики уровня тревоги и депрессии; методика «Диагностика уровня эмпатии» (Юсупов И.М., 1991); многомерная шкала перфекционизма Хьюитта и Флетта (MPS) (Грачева И.И., 2006); опросник перфекционизма (Гаранян Н.Г., Юдеева Т.Ю., 2008). Обследовано 283 сотрудника лечебных учреждений г. Москвы, в их числе: 127 врачей (71 женщина и 56 мужчин) и 156 медсестер; возраст – от 21 до 56 лет; стаж работы – от 1 года до 28 лет.

Представим основные результаты исследования. Симптоматика, соответствующая полностью сформированному синдрому ЭВ (стадия резистентности по Бойко), выявлена у 38% респондентов. Симптоматика, соответствующая начальной стадии формирования синдрома ЭВ, выявлена у 58% врачей и медицинских сестер. Абсолютно у всех медицинских работников, принявших участие в исследовании, выявлены отдельные признаки синдрома ЭВ. В его структуре наибольшую выраженность имели следующие признаки: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование (84%) (встречается достоверно более часто в группе врачей); редукция профессиональных обязанностей (57%); расширение сферы экономии эмоций (42%); эмоционально-нравственная дезориентация (36%); личностная отстраненность, или деперсонализация (32%).

У 20% респондентов выявлен высокий уровень выраженности эмоционального истощения и редукции личных достижений, у 53% – средний (по данным *MBI*). Описанные закономерности в большей степени характерны для женской части выборки. Для мужчин-врачей в большей степени характерно наличие высоких значений по шкале «деперсонализация». Исследование эмпатийности респондентов показало, что для 37% врачей и медицинских сестер характерен очень высокий уровень эмпатии, а для 52% – высокий. В исследовании не выявлено значимой связи уровня эмпатии респондентов с показателями ЭВ. Вместе с тем, показано, что среди «невыгоревших» сотрудников не встречается лиц с низким уровнем эмпатии.

Выявлено наличие статистически значимой связи ($p < 0.05$) между высоким уровнем ЭВ и такими составляющими личностной черты «перфекционизм», как «восприятие других людей как делегирующих чрезмерно высокие требования» и «социально предписанный перфекционизм». «Выгоревшие» медицинские работники существенно отличаются от «невыгоревших» более высокими стандартами деятельности, ориентируются на достижения «самых успешных». Показано, что перфекционизм «выгоревших» врачей и медицинских сестер связан с высокой тревогой, обусловленной, по-видимому, страхом не соответствовать ожиданиям других. По своим характеристикам он соответствует основным параметрам невротического перфекционизма.

«Нетревожные» и «менее выгоревшие» медицинские работники проявляют себя с точки зрения оценки «качеств» перфекционизма как более «Я-ориентированные». Это выражается в наличии высоких личных стандартов, внутренней мотивации самосовершенствования, склонности ставить перед собой труднодостижимые, но, вместе с тем, реальные цели и прикладывать усилия для их достижения, что не сопровождается высоким уровнем тревоги.

Исследование личностных особенностей респондентов с выраженными признаками синдрома ЭВ выявило: дисгармоничную неустойчивую самооценку; признаки искажения системы личностных смыслов; нереалистичность ожиданий и неудовлетворенность достижениями во всех жизненных сферах; неудовлетворенность качеством социальных отношений; преобладание механизмов психологической защиты первого уровня: отрицания, расщепления, проекции; признаки психологической зависимости. Показано, что важным фактором снижения личной эффективности, значимым для формирования синдрома ЭВ, является утрата смысла профессиональной деятельности, которая вызывается невозможностью реализации таких жизненных ожиданий, как «высокий социальный статус» и «уважение близких», а также ожиданий пациентов и их родственников по поводу «сверхъестественных исцелений», которых не произошло. Описанные особенности в большей мере характеризуют врачей-мужчин, принявших участие в исследовании.

Результаты анализа всей совокупности полученных данных позволяют сделать вывод, что социально предписанный перфекционизм, в совокупности с социальной тревогой, являются значимыми факторами формирования синдрома ЭВ в исследованной нами когорте медицинских работников.

Результаты представленного исследования не только расширяют научные представления о сущности синдрома ЭВ, они ставят новые вопросы, важные для организации научных исследований в клинической психологии сегодня. И в числе этих вопросов – вопрос о методологических принципах организации клиничко-психологических исследований.

В общетеоретическом плане эти вопросы приобретают особую актуальность на современном этапе развития научного знания, при переходе к постнеклассической модели научной рациональности, с представлениями об объекте психологического исследования – человеке и его психике – как о саморазвивающихся системах (Стёпин В.С., 2003, и др.).

Однако в рамках данного исследования они актуализируются, прежде всего, в связи с тем, что было показано, что совокупность эмоционально-личностных особенностей, выявленных у лиц с максимальной степенью выраженности признаков синдрома ЭВ, в ряде случаев сопоставима с особенностями личностной организации пациентов с личностными расстройствами. Получение подобных данных с неизбежностью заставляет нас еще раз, но уже в новом методологическом контексте, обратиться к

рассмотрению структуры, психологических факторов и механизмов возникновения негативных психических состояний, а также к анализу механизмов психологического синдромообразования при расстройствах личности. И одним из возможных методологических подходов в этом случае может стать психологический синдромный анализ, как особый методологический подход, который рассматривается исследователями как адекватный современному уровню научного знания, с его постнеклассической научной картиной мира.

Литература

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.
2. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2009.
3. Гаранян Н. Г., Юдеева Т. Ю. Диагностика перфекционизма при расстройствах аффективного спектра. Пособие для врачей. М., 2008.
4. Грачева И. И. Адаптация методики «многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. Т. 27. №6. С. 73–81.
5. Стёпин В. С. Саморазвивающиеся системы и постнеклассическая рациональность // Вопросы философии. 2003. №8. С. 5–17.
6. Юсупов И. М. Психология взаимопонимания. Казань, 1991.

HEALTH CARE PROFESSIONALS' BURNOUT AS A SUBJECT OF CLINICAL PSYCHOLOGY

Pervichko, E.; Zinchenko, Y.

The primary purpose of this research has been to indicate the emotional burnout syndrome (EBS), define its quality characteristics among health care professionals, as well as to highlight the personal factors that may urge the formation of EBS in them. We have tested 283 doctors and nurses in Moscow. 38% of respondents reveal signs of fully shaped EBS. It has been shown that socially prescribed perfectionism, aggravated by social anxiety, are significant factors that mould the burnout syndrome in health care professionals.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С АУТОМОРТАЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ В АСПЕКТЕ ИХ ПОПУЛЯРНОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ (НА МАТЕРИАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДВУЗА)

С. А. Попова

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, проект № 13-06-00226

Россия, г. Уссурийск, Дальневосточный федеральный университет

E-mail: valentin-feb@mail.ru

Статья посвящена исследованию стратегий совладания с переживаниями по поводу собственной смертности в юношеском возрасте. Приводятся результаты эмпирического исследования предпочтений в выборе и эффективности стратегий совладания с аутомортальной тревожностью.

Актуальность исследований проблемы психологического совладания субъекта с трудными жизненными ситуациями все более нарастает в свете тех перемен, с которыми столкнулось наше общество. Но перемены всегда были в любом обществе, и всегда будут, иное дело – экзистенциальные трудности, к которым относится, прежде всего, необходимость каждого человека жить с осознанием неизбежной конечности личного существования (*аутомортальности* – Гаврилова Т. А., 2013). Несомненно, что эта «трудность» связана со многими другими и, по-видимому, носит для других базисный характер. В своей работе мы исследуем те приемы, которые разрабатывает субъект для совладания с экзистенциальной ситуацией аутомортальности.

Практическое значение исследования данной проблемы связано с необходимостью для специалистов помогающих профессий ориентироваться в копинг-арсенале современников и поддерживать в своей работе наиболее конструктивные их формы. Теоретическим основанием нашей работы является системно-субъектный подход (Сергиенко Е. А., 2011), концепция совладающего поведения субъекта как осознанного, целенаправленного поведения, направленного на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (подающей контролю) или на приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю)

(Крюкова Т.Л., 2008), а также – концепция аутомортальной тревожности (Гаврилова Т.А., 2013). В свете системно-субъектного подхода аутомортальность представляет как многогранная угроза разворачиванию активности субъекта во всех его базовых функциях. Именно субъектность человека проясняет особое содержание в специфически человеческом феномене предвосхищения собственной конечности и порождает особый вид тревожности, связанный с этим предвосхищением (Гаврилова Т.А., 2013).

Под аутомортальной тревожностью (АМТ) понимается центральная модальная форма отношения личности к неизбежной конечности своего существования, обусловленная осмыслением смерти (конечности) как неопределенной, непредсказуемой и относительно отдаленной угрозы различным аспектам индивидуальной жизни (Гаврилова Т.А., 2013). В силу своей неустрашимости аутомортальность для человека может стать базой для постоянного стресса, возникающего из-за тревожных переживаний по поводу его смертности. Это, в свою очередь поднимает вопрос о необходимости защиты от подобной тревожности или стратегий совладания, позволяющих противостоять этому состоянию.

Наиболее изученным в этом поле исследований является аспект защитных стратегий по отношению к переживаниям аутомортальной тревожности. Правда, большей частью – это исследования клинического характера (И. Ялом, Р. Firestone). В последние годы в американской науке появилась широко обсуждаемая новая концепция психологических защит от тревоги смерти Дж. Гринберга, С. Соломона, Т. Пицински (Greenberg J. et al, 2000), которая строится на результатах применения оригинальной экспериментальной методологии. Проблема же копинга в этой сфере человеческого поведения еще не затрагивалась ни теоретически, ни эмпирически. Причиной этому, по-видимому, является то, что экзистенциальная ситуация аутомортальности не поддается изменению и потому по отношению к ней вряд ли возможен проблемно-ориентированный копинг. Иначе говоря, предметом совладания в данном случае могут стать только переживания по поводу аутомортальности.

В своей работе мы предприняли попытку изучить стратегии совладания с аутомортальной тревожностью у студентов педагогического вуза и выделить наиболее популярные и эффективные. Учитывая открытость вопроса эффективности совладания, необходимо пояснить, что стало критерием эффективности способов совладания с АМТ в нашем исследовании. В силу специфики ситуации аутомортальности (невозможности изменения, неустрашимости) направленность совладания будет связана с восстановлением эмоционального баланса, соответственно в качестве рабочего критерия эффективности мы взяли снижение уровня тревожности по поводу конечности личного существования.

В исследовании на добровольной основе приняли участие 225 студентов (75 юношей и 150 девушек) Школы педагогики ДВФУ. Средний возраст респондентов 18,7 лет (SD = 0,96).

Для исследования стратегий совладания с аутомортальной тревожностью был использован разработанный нами опросник «Способы совладания с проблемой аутомортальности» (ССПА), в котором респондентам предлагается оценить по 5-балльной шкале степень сходства своих реакций на мысль о неизбежности личной конечности с каждым из 41 предложенного варианта. Пункты опросника первоначально были выделены при помощи контент-анализа описания студентам своих переживаний по поводу аутомортальности и способов совладания с возникшими по этому поводу переживаниями. В опроснике пункты сформулированы по аналогии с формулировкой методики Э. Хейма, для того чтобы было возможно выделить различные по форме способы совладания (когнитивные, эмоциональные, поведенческие).

Для определения уровня тревожности по поводу конечности личного существования как критерия эффективности совладающего поведения был использован опросник «Профиль аттитюдов по отношению к смерти – переработанный» (DAP-R) П.Т.П. Вонга, Г. Гиссера и Дж.Т. Рикера в адаптации Т.А. Гавриловой (Гаврилова Т.А., 2011). Для выделения эффективных стратегий использовался корреляционный анализ связи между выраженностью каждой из стратегий с выраженностью показателя отношения к смерти по типу «страха смерти».

Анализ результатов показал следующее:

1. В иерархии способов совладания с аутомортальной тревожностью наиболее популярными оказались две стратегии, причем когнитивного типа: *объяснение смерти как естественного процесса* («Понимаю, что это нормальное явление – ничто не вечно») и *отодвигание смерти в далекое будущее* («Думаю, что у меня еще вся жизнь впереди, и я многое могу успеть в этой жизни»).

На втором месте по популярности идет группа стратегий, в которую вошли: *диссимуляция* («Думаю, что это несущественно, не все так плохо, в основном все хорошо»), *игнорирование* («Говорю себе: не стоит тратить время на мысли об этом»), *профилактика сожалений* («Думаю, что надо постараться прожить жизнь как можно полнее, чтобы смерти не досталось ничего»), и *профилактика преждевременной смерти* («Говорю себе, что надо беречь свое здоровье и быть более осторожным»).

Наименее частыми приемами совладания оказались: *опора на религию* («Обращаюсь к молитве или иду в церковь»), *покорность* («Впадаю в состояние безнадежности и уныния») и *агрессивность* («Злюсь из-за этого, становлюсь агрессивным»). Остальные стратегии получили примерно одинаковое количество предпочтений.

2. Наиболее эффективными стратегиями совладания с аутомортальной тревожностью и у юношей и у девушек являются две стратегии: *объяснение смерти как естественного процесса* («Понимаю, что это нормальное явление – ничто не вечно») и *игнорирование* («У меня много дел, поэтому как-то не до этого»), которые негативно коррелировали со шкалой «страх смерти» ($R_s = -0,225^{**}$) и ($R_s = -0,173^{**}$) соответственно. Как видно из наших данных, первая из указанных стратегия – одна из наиболее популярных стратегий. Иными словами, одна из популярных является и наиболее эффективной. Что касается второй стратегии – *игнорирования*, – то она, имея меньшее предпочтение в выборе по сравнению с объяснением смерти как естественного процесса, также является эффективной стратегией совладания с переживаниями по поводу аутомортальности.

3. Малоэффективными стратегиями, интенсивность в использовании которых для совладания с переживаниями по поводу смерти, возростала с увеличением уровня страха смерти оказались: *смирение* («Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться») ($R_s = 0,444^*$) и *протест* («Меня бесит несправедливость судьбы и хочется делать назло ей») ($R_s = 0,449^*$).

В целом, исследование доминирующих тенденций в стратегиях совладания с АМТ показало, что наиболее популярные стратегии совладания относятся к когнитивному типу и включают нейтральное принятие факта смертности и отношение к аутомортальности как отдаленной угрозы, между реализацией которой и настоящим моментом возможна долгая, продуктивная и насыщенная жизнь. Менее популярными оказались эмоциональные стратегии по типу уныния и агрессивности, а также опора на религию.

Что касается эффективности стратегий, то стратегия нейтрального принятия факта смертности и стратегия избегания оказались более эффективными способами совладания с аутомортальной тревожностью, снижая уровень ее интенсивности. В то время как стратегии по типу смирения и покорности – оказываются малоэффективными, хотя и предпочтительными у высокотреховных по поводу смерти студентов.

Литература

1. Гаврилова Т.А. Аутомортальная тревожность как субъектный феномен // Психологический журнал. 2013. Т.34. №2. С. 99–107.
2. Гаврилова Т.А. Об адаптации опросника «Профиль аттитудов по отношению к смерти переработанный» (DAP-R) П.Т.П. Вонга, Г. Гиссера и Дж.Т. Рикера // Теоретическая и экспериментальная психология. 2011. Т.4. №1. С. 46–57.
3. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т.29. № 2. С. 88–95.
4. Сергиенко Е.А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива // Психологический журнал. 2011. Т. 32. №1. С. 120–132.
5. Greenberg J., Arndt J., Simon L., Pyszczynski T., Solomon S. Proximal and distal defenses in response to reminders of one's mortality: Evidence of a temporal sequence // Personality and Social Psychology Bulletin. 2000. V.26. P. 91–99.

POPULAR AND EFFECTIVE COPING WITH AUTOMORTAL ANXIETY (BASED ON STUDENTS OF A TEACHERS' TRAINING UNIVERSITY RESEARCH)

Popova, Svetlana A.

The article is devoted to the research of coping with anxiety concerning personal mortality in adolescence strategies. The empirical study results of preference in choice and effectiveness of coping strategies of with automortal anxiety are given.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КАК МЕТОД ОБУЧЕНИЯ СОВЛАДАЮЩЕМУ ПОВЕДЕНИЮ В РАБОТЕ С БОЛЬНЫМИ

Н. А. Русина

Россия, г. Ярославль, Ярославская государственная медицинская академия

E-mail: psycholog@yuma.ac.ru

Цель – показать, как метод экзистенциального анализа (ЭА) через работу со смыслами создает почву для совладания с трудностями. Итог: приведен клинический разбор ЭА у пациентки психосоматического профиля.

Пациенты психосоматического профиля обнаруживают высокую степень самоконтроля, сдерживание эмоций. Для них актуальны вопросы смысла жизни, вины, тревоги. В категориях экзистенциального анализа (ЭА) «экзистенция» – наполненность жизни. Задача человека: иметь внутреннее согласие, быть автором своей жизни. Согласно теории ЭА, человеческая экзистенция проявляется в 4-х реальностях: «мир» – то, что окружает человека; «жизнь» предполагает понимание, как человек взаимодействует с жизнью; «бытие самим собой» требует от Person аутентичности, задает вопрос «что делает меня ценным?»; «будущее» предполагает нахождение себя в более широком контексте: семья, общество, смысл жизни. При внутреннем согласии в каждой из реальностей возникает ощущение внутренней свободы (Лэнгле А., 2009). Нарушения экзистенции приводят к стрессам, к клиническим расстройствам, к заболеваниям. Нарушения взаимодействия с «миром» порождают страх; тревогу, у человека нет защиты от опасности, опоры в мире. Нарушения на уровне «жизнь» формируют депрессии. Человек не способен воспринимать и выражать положительные эмоции, нарушен баланс категории «мне нравится». Нарушение на уровне «быть самим собой» приводит к искажению баланса категории «Я имею право» и формирует личностные расстройства. Напряжение в сфере смысла жизни вызывают нарушение баланса категории «я должен», приводят к риску суицида, зависимого поведения. Всё вместе формирует экзистенциальный страх.

Стратегия работы: Для анализа жизни пациента как целостности его отношения с миром применяем ЭА. Анализируем все измерения: физическое, социальное, психологическое, духовное. Физическое измерение: фиксируем физическое состояние, мышечный панцирь. Предлагаем упражнения на релаксацию, глубокое дыхание, технику парадоксальной интенции. Социальное измерение: выявляем отношения с семьей, ближайшим окружением, диагностируем жизненными ситуациями, находим напряжения. Личное измерение: анализируем, как пациент понимает окружающий мир, то есть самость, сердцевину личного мира, отношение к себе. Духовное измерение: раскрытие и формулирование ценностей, согласно которым строится жизнь, Это является первым шагом в преодолении проблем на первых 3-х уровнях. Работа со смыслами создает почву для поиска совладания с трудностями.

На уровне психосоматики выявляем внутриличностный конфликт. ЭА показывает, что у страха есть смысл, но человек его неправильно понимает. Если пациент примет решение, что ему не надо быть таким, как прежде, но стать другим, и ему будет жить не так плохо, но по-другому, средство, с помощью которого он хочет удержаться в прежней роли и которое приводит к болезненным симптомам, перестанет иметь смысл. Симптом исчезнет. У психосоматических больных на всех (или нескольких) уровнях экзистенции нет внутреннего согласия. Страх и тревога не дают возможности пациенту быть таким, как раньше, что формируют патологический симптом. Необходимо показать пациенту, как его эмоции уходят в тело, связь эмоций и телесных проявлений. Отрицательные эмоции подавлены, что создает депрессивный фон. Нет экзистенциального смысла: во имя чего жить, поскольку психосоматические больные инфантильны и привязаны к одному объекту. Потеря объекта, ограничение взаимодействия с ним, развитие отношений, отличных от плана пациента, способствуют аггравации симптома. Внутренняя работа пациента должна привести к мысли, что субъективные ощущения нарушения здоровья могут быть, ибо это даст ему возможность Быть. Итог работы: обретение пациентом нового смысла, заключение нового контракта с жизнью, обретение аутентичности, совладание.

Клинический случай. Пациентка И., 24 года, образование высшее, замужем, дочери 8 месяцев, ребенок на грудном вскармливании до 4-х месяцев, далее мать прекратила грудное вскармливание. 2 месяца назад произошла ссора с матерью, после которой, как считает И., ей стало трудно дышать. Отношения с родителями и с мужем хорошие. Живет с ними и со своей семьей в одной квартире. С ними же проживает сестра, старше ее на 9 лет, разведена. За последнее время потеряла 8 кг. Обратилась к психотерапевту, назначившему ей препараты атаракс, адаптол, вызвавшие у нее аллергию, рвоту,

потерю сознания. По вызову скорой помощи стационарирована в неврологическое отделение. Доплерография: сосудистых изменений нет. Назначен церебролизин внутривенно, троксевазин, глицин. Сон плохой. Сновидения тяжелые, мрачные. Транквилизаторы вызывают слабость. Анализ гормонального статуса показал снижение ТТГ до 0,03. КТ: повышенное внутричерепное давление. После выписки пациентка продолжала принимать препараты одновременно. Состояние ухудшилось: тревога, бессонница, страх. Обратилась к психиатру. Отменены препараты, вызывающие расторможенность и повышенную активность. Назначен препарат селектра. Субъективно: Пациентка испытывает страх, потому что не может «дышать полной грудью», жалуется, что все время контролирует свое дыхание, думает об этом постоянно, желает «стать такой, какой она была раньше: веселой, беззаботной». Диагноз психотерапевта: Гипервентиляционный синдром.

Клинический разбор. Физическое измерение: пациентка астенизирована, вес меньше нормы, внешне дыхание спокойное, пациентка скована, зажата, руки сложены перед грудью, сидит напряженно. На предложение и упражнения на расслабление мышц откликается. В течение сеансов была применена техника парадоксальной интенции: предложено глубоко вдохнуть и задерживать дыхание максимально долго, с последующим медленным затяжным выдохом. В начале сеансов пациентка испытывала легкие головокружения, что позволило ей прийти к мысли о том, что не требуется «дыхание полной грудью». К концу сеансов такой способ дыхания перестал вызывать головокружение. В период работы пациентке было предложено выполнять простые физические упражнения по типу гимнастики Стрельниковой. Оказалось, что она вообще не выполняет никаких физических упражнений, мало двигается, не занимается никакими видами спорта. Несмотря на изящную фигуру, танцевать не умеет и не пробовала. Пока кормила ребенка грудью, не высыпалась, уставала. По ее словам, у ее отца, работавшего в шахте, были проблемы с дыханием, он долго лечился от хронического бронхита, предполагали, что у него бронхиальная астма, но он справился с болезнью, и по окончании работы болезнь отступила. Социальное измерение: пациентка осознает, что была любимым ребенком в семье, пошла вслед за старшей сестрой в музыкальную школу учиться игре на виолончели, хотя сама хотела петь. Пела в хоре. Утверждает, что с матерью более близкие и теплые отношения, но мать ее всегда опекала и баловала. После сеансов не рассказывала матери о том, к каким выводам пришла, что свидетельствует о внешней стороне контакта. Внешне похожа на отца, копирует его поведение. Утверждает, что свою дочь любит, но в разговоре о ней практически не упоминает, будучи озабочена своим состоянием, контролем дыхания, только отвечает на вопросы. На вопрос поет ли она ребенку колыбельные песенки, отвечает отрицательно. Говорит, что петь вообще перестала, хотя сама напевала до рождения ребенка. Во время сеанса попробовала спеть и почувствовала, что стало легче дышать. Личное измерение: анализируем, как пациентка понимает окружающий ее мир, самость, сердцевину личного мира. Согласна, что эмоции свои подавляет, никогда не кричит, не плачет, не ругается. До сих пор ощущает себя ребенком. У нее есть слух. Признает, что хотела бы поставить голос правильно и выступить на сцене одна. Ей нравится быть в центре внимания. Нравится, что все ее жалеют. Особых переживаний, что ребенком занимаются родители, не испытывает, говорит: «я же болею». Духовное измерение: пациентка признается, что не задумывалась над тем, чего хочет в жизни. Просто желает быть такой, как раньше. Осмысление ситуации, анализ отношения к ребенку, позволил ей понять, что в роли ребенка ей уже не быть. Заключение после сеансов: «мне не надо пытаться вернуться в то, прошлое состояние, я должна стать другой и жить по-другому. Того состояния уже не вернуть, но и жалеть о нем не надо».

Обсуждение. Одним из выражений страха принятия является создание иллюзии своей исключительности, когда игнорируются универсальные аспекты человеческой экзистенции, а подчеркиваются индивидуальные. Пациентка не может отказаться от своего индивидуализма, игнорирует аспекты физической, социальной, духовной экзистенции. Она достаточно эгоистична, своими приступами привлекает к себе внимание. На уровне классической психосоматики имеем внутриличностный конфликт, проявляющийся как подсознательное желание сохранить свое положение избалованного ребенка в семье, неготовность принять новую социальную роль матери: «я боюсь перемен», «мне лучше остаться в старой роли ребенка, так безопаснее». На уровне ЭА в случае с пациенткой страх того, «что я не могу дышать полной грудью», привел ее к мысли, что из-за этого она не может стать такой, как прежде: веселой и беззаботной. Страх и тревога не дают возможности пациентке иметь внутреннюю опору, что формируют патологический симптом. На самом деле, если она примет решение, что ей не надо быть такой, как прежде, но стать другой, и ей будет жить интереснее, но по-другому, средство, с помощью которого она хочет удержаться в прежней роли – мысли о затруднении дыхания – перестанут иметь смысл. Симптом исчезнет. На всех уровнях экзистенции нет внутреннего согласия. На сеансе пациентке было показано, как ее эмоции уходят в тело.

Отрицательные эмоции подавлены, что создает депрессивный фон. Истерический компонент не позволяет пациентке быть в мире с самой собой. Нет экзистенциального смысла: во имя чего жить. Внутренняя работа пациентки должна привести к мысли, что ее субъективные ощущения нарушения дыхания могут иметь место, потому что это даст ей возможность Быть. Психотерапевтическая работа с ней должна включать элементы когнитивной, поведенческой, телесно-ориентированной терапии. Но главный акцент – экзистенциальная терапия, итогом которой должно стать обретение пациенткой нового смысла через особого рода обращение с ситуацией и ее преобразование.

Первая фундаментальная мотивация экзистенции заключается в поиске внутренней опоры и развитии фундаментального доверия, чтобы научиться выдержать увиденное и принять как факт. Переформулирование ограничивающих убеждений: «насколько необходимо дышать глубоко, полной грудью», «насколько необходимо быть такой, как прежде?», перевод отрицательного в положительное: «для чего мне нужна моя болезнь?», перевод иррациональных убеждений в рациональные: «я хочу петь, но я не пою для своего ребенка». Вторая фундаментальная мотивация – соотнесение с жизнью как основа для переживания ценностных оснований. Выявление жизненных интересов и ценностей: «Я есть, но как сделать, чтобы мне хорошо было здесь жить?», «Чего я хочу? – «Я хочу поставить голос, пойти танцевать с сестрой, научиться водить машину». Третья фундаментальная мотивация – встреча как источник аутентичности (нахождение себя). Психосинтез через согласование противоречивых субличностей пациента: «Я есть, но имею ли я право быть собой?» – «Я не могу быть той, какой была. Я должна стать другой. И там будет другая жизнь». Четвертая фундаментальная мотивация: смысл как перспектива действия. Оценка и переоценка ценностей, конструирование новых смыслов, целеустремление: «Я есть, но каков смысл моей жизни в этом мире?» – бытие ради чего-либо, или кого-либо. – «Я сменю работу. Мы с мужем будем открывать свой бизнес». Но пока в этой новой жизни нет места ее дочери! Последующие сеансы психотерапии на фоне приема препарата привели пациентку к нормализации сна. Она взяла ребенка и переехала жить к свекрови, воспользовавшись возможностью сменить обстановку и уйти от гиперопеки матери. Задача экзистенциального психотерапевта – помочь, а пациентки – научиться жить аутентично, с чувством внутреннего согласия, найти свою подлинность, заключить «новый контракт» с жизнью.

Литература

1. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии / Экзистенциальный анализ. 2009. С. 9–29.

EXISTENTIAL ANALYSIS AS METHOD IN EDUCATING PATIENTS IN COPING SKILLS

Rousina, N.A.

The aim is to show how the method of existential analysis (EA) helps create coping behavior skills through the work with personal senses. Summary: clinical case-study by EA for a patient with psychosomatic disease is given.

АДАПТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ БОЛЬНЫХ РАКОМ ГОРТАНИ

Н. А. Русина, К. С. Моисеева

Россия, г. Ярославль, Ярославская государственная медицинская академия

E-mail: psycholog@yuma.ac.ru

Цель: изучение пациентов с заболеваниями раком гортани, согласившихся и отказавшихся от операции. Выводы: У отказавшихся значимо выше фобическая тревожность и «проекция». У всех пациентов отмечается симптоматический дистресс. Пациенты (кроме пациентов с ТПШ) склонны к сверхконтролю, соответствию нормативным критериям, стремятся сдерживать эмоции, в ситуации витальной угрозы используют защитные механизмы, а не копинг-стратегии. Больные после ТПШ менее импульсивны, характерно повышение всех копинг-стратегий.

Адаптационные ресурсы онкологических больных, перенесших оперативное вмешательство, приводящее к потере органа, обеспечиваются высокой степенью сдерживания эмоций и самоконтроля (Русина Н. А., 2002). Запускаются физиологические процессы, подавляющие естественные защитные механизмы организма и создающие условия для дальнейшего развития опухолей. На развитие рака

влияние оказывает то, насколько характерно для человека эмоционально-отрицательное реагирование на обстоятельства жизни (Русина Н. А., 2012б). Для лечения рака гортани применяют химиотерапию, хирургический и лучевой методы лечения, а также их комбинацию. Радикальная операция наносит больному тяжелую психологическую травму, что заставляет многих больных отказываться от операции. У онкологических больных наблюдается тройное усиление стрессового фактора: психотравматизация вследствие болезни, страх операции и возможного летального исхода, неизбежные дефекты после операции (Русина Н. А., 2012а). При таких операциях желателен восстановлению голоса. Известны три способа «создания нового голоса»: пищеводный голос («чревовещание»), восстановление голоса при помощи вибрирующего электронного аппарата («электрогортань»), трахеопищеводная речь с помощью трахеопищеводного шунтирования (ТПШ). На базе ЯОКОБ обследовано 109 человек (106 мужчин и 3 женщины, возраст 40–89 лет) с диагнозом рак гортани. Применялись опросники Мини-мульт; ТОБОЛ, «Индекс жизненного стиля»; копинг-тест, выраженности психопатологической симптоматики.

Больные после ТПШ имеют низкие баллы импульсивности, что характеризует их как более социально адаптированных людей и свидетельствует о большем спокойствии, несмотря на заболевание. У других прооперированных больных и получавших только лучевую терапию выше баллы импульсивности, что свидетельствует об их агрессивности. Значения сверхконтроля у не оперированных самые высокие, что позволяет определить их как медленно приспосабливающихся к ситуации, дезадаптирующихся в конфликтах. Информацию об операции они не воспринимают адекватно, с трудом принимают решения.

Не оперированные больные, находящиеся на лечении в радиологии, по «гармоничному» типу отношения к болезни имеют 0 баллов, по «эргопатическому» типу 23, что маркирует их как «трудоголиков». Несмотря на болезнь, они погружаются в работу, стремятся сохранить профессиональный статус, но 0 баллов по «гармоничному» типу говорит об их инфантильности, недоверии медицинскому персоналу, неготовности идти на рискованные методы лечения, чтобы избавиться от болезни. Группы прооперированных противоположно демонстрируют высокие баллы. По «гармоничному» типу значения 20 и 23, по «эргопатическому» типу 29 и 28, что говорит о желании трудиться, несмотря на болезнь, и готовности идти на самые опасные методы лечения, даже не всегда гарантирующие успех, только бы избавиться от болезни. Прооперированные имеют более высокие баллы по «эргопатическому» типу, при большей ясности в прогнозе и определенной завершенности в лечении, возможности улучшения качества жизни. Для больных, лишившихся голоса и перенесших ТПШ, важным является переключение на области жизни, которые останутся доступными. По сенситивному типу у больных с ТПШ значения самые низкие (14), в то время как значения по этой шкале у двух других групп больных 18 и 19. Больные с ТПШ не проявляют чрезмерную озабоченность своим состоянием, они говорят с помощью голосового протеза, многие из них работают. Остальные больные обеспокоены своей ролью в сложившейся жизненной ситуации, боятся стать обузой для близких, не знают, какой прогноз их ожидает. Отказываясь от операции, больные радиологического отделения с опаской относятся к будущему.

У всех пациентов превалирует механизм защиты «отрицание», посредством которого отрицаются вызывающие тревогу обстоятельства. У больных всех групп отмечаются высокие значения «интеллектуализации», что предполагает «интеллектуальное» преодоление сложной ситуации, вызванной тяжелой болезнью. Значимые различия в результатах обследования у больных разных групп проявляются по шкале «проекция»: достоверно ($M_e=72,0$, $p=0,021$) выше у группы больных, отказавшихся от операции, в сравнении со всеми прооперированными больными и достоверно ниже ($p=0,044$) у группы больных после ТПШ (значения M_e самые низкие, равны 46,0). Больным, проходящим лечение без операции, свойственно приписывать окружающим черты, которых у них нет, прикрывая тем самым свою нерешительность; страх перед сложившейся ситуацией; свою агрессивность они оправдывают недоброжелательностью окружающих. Все прооперированные имеют более высокие баллы по «вытеснению»: операции дают им подсознательно некоторую надежду на большую результативность. Низкие баллы по «реактивным образованиям» и «проекции» у больных с ТПШ показывают, что они в меньшей степени прибегают к искажению своих мыслей, чувств, поступков. В группе отказавшихся получены самые низкие значения «вытеснения» и «замещения»: пациенты менее способны вытеснить свои отрицательные эмоции, перерабатывают свои проблемы «умственно», перенося свою агрессивность на окружающих.

Значения шкал копинг-теста (за исключением дистанцирования) значимо ниже норм методики. Дистанцирование дает возможность пациентам отстраниться от ситуации непродуктивным способом. Наименьшие M_e у всех пациентов по шкалам «бегство/избегание» и «положительная переоценка», что характеризует их как плохо переносящих проблемы, но прилагающих усилия по решению: путем согласия либо отказа от операции с продолжением лучевой терапии (показатели по шкале «планирование решения проблемы» высоки). У больных с ТПШ значения «конфронтации», «дистанцирования»,

«принятия ответственности» выше: они способны отстраняться и отстаивать свое мнение. Показатели психопатологической симптоматики у всех пациентов превышают нормативные значения здоровых лиц (за исключением показателей паранояльности и враждебности), что свидетельствует о наличии у них определенных нарушений. Более высокий показатель соматизации у больных отражает наличие дистресса, возникающего из ощущений телесной дисфункции как проявления реального соматического заболевания. Превышение показателей симптоматики обсессивно-компульсивного характера подчеркивает наличие мыслей, переживаемых пациентами как непреодолимые и чуждые их «Я», однако снижение их значений у прооперированных свидетельствует об определенном терапевтическом эффекте операции. Показатель межличностной сензитивности подтверждает наличие обостренного чувства осознания собственного Я, негативных ожиданий относительно межличностного взаимодействия и коммуникаций с другими людьми. Уровень депрессии на клинически значимых значениях свидетельствует о недостатке мотивации, потери жизненной энергии, появлении чувства безнадежности. У отказавшихся от операции депрессивный спектр значительно выше, чем у прооперированных. Тревожность в равной мере повышена у всех пациентов (свидетельствует о сохранении когнитивных компонентов чувства опасности, страха), что подтверждается повышенным показателем фобической тревожности в группе отказавшихся от операции. У прооперированных такая симптоматика не регистрируется. Повышение показателя психотизма у отказавшихся свидетельствует о вынужденной межличностной изоляции группы. На значимом уровне установлены различия по шкале фобической тревожности между отказавшимися от операции и пациентами после ТПШ ($p=0,022$). Фобическая тревожность как стойкая реакция страха ситуации характеризуется иррациональностью и неадекватностью, ведет к избегающему поведению, в данном случае – по отношению к ситуации операции. У прооперированных пациентов с ТПШ факт проведения операции позволяет преодолеть им страхи предоперационного периода. Наличие фобической тревожности у больных в значительной степени связано со страхом калечащей операции, возможных дефектов тела, риска летального исхода. Общие индексы тяжести и наличного симптоматического дистресса пациентов существенно выше нормы, что подтверждает мнение, что онкологические заболевания включены в перечень травматических стрессоров.

Выводы: 1. В ситуации витальной угрозы отказавшиеся от операции и прооперированные больные (за исключением пациентов с ТПШ) используют в большей степени защитные механизмы, но не овладающие стратегии. Предпочтение отдается «интеллектуальным» механизмам переработки ситуации и «отрицанию». 2. Для больных с ТПШ характерен рост уровня копинг-реакций, особенно конфронтации, дистанцирования, принятия ответственности. Такое поведение позволяет им адаптироваться к жизни, улучшать ее качество. 3. Значимы различия по механизму проекции и фобической тревожности и механизму «проекция», что маркирует отказывающихся от операции, как испытывающих страх перед ситуацией, скрывающих свои эмоции, агрессивность и недоброжелательность путем приписывания их окружающим. Показатель фобической тревожности подчеркивает реакцию страха, избегания операции как проявлений иррациональных и неадекватных реакций. 4. У всех пациентов отмечается симптоматический дистресс. 5. Необходимо создавать с программы психологической подготовки больных к операции, направленной на снятие страхов и беспокойств, на обучение пациентов методам саморегуляции, на работу с депрессией и тревогой.

Литература

1. Русина Н.А. Адаптивные ресурсы онкологических и хирургических больных // Развитие психологии в системе комплексного человекознания. Ч.2. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012а. С. 620–623.
2. Русина Н.А. Психологический статус и адаптационные ресурсы онкологических больных // Российский медико-биологический вестник им. акад. И.П. Павлова. 2012б. №3. С. 115–121.
3. Русина Н.А. Эмоции и стресс при онкологических заболеваниях // Мир психологии. 2002. №4. С. 152–160.

PATIENTS' WITH LARYNX CANCER ADAPTIVE BEHAVIOR

Rousina, Nataliya A.; Moiseeva, K. S.

The aim is to study patients with larynx cancer, who have agreed to an operation or given up. Conclusion: defense mechanisms indexes of projection and phobic anxiety are significantly higher in the patients rejecting an operation. Symptomatic distress is marked in all patients with oncological disease. Patients rejecting an operation (1) and all operated patients (2) have most psychological distinctions from group of the operated patients with the trachea-gullet by-passing only. In the situation of vital threat patients of groups 1 and 2 use defense mechanisms to a greater degree, but not coping-strategies. Patients after the trachea-gullet by-passing are less impulsive, the increase of all coping-strategies level is characteristic for them.

ПРОЯВЛЕНИЯ ДИСТРЕССА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

М. Д. Садикова, Д. А. Посаженикова, И. В. Овчинникова

Россия, г. Иваново, Ивановская государственная медицинская академия

E-mail: Maria91@hotmail.ru

Стрессогенные факторы в жизни студентов, переводящие стресс в ранг дистресса, способствуют формированию дезадаптивного поведения и соматизации. Цель исследования: изучить проявления дистресса у студентов ИвГМА с акцентуациями характера. Акцентуации выявлены у 57% студентов, определены характерные для каждой акцентуации дезадаптивные стратегии поведения и психопатологические симптомокомплексы, разрабатываются программы психолого-педагогического сопровождения студента в период обучения в вузе.

Студенты в повседневной жизни постоянно сталкиваются с действием стрессогенных факторов: неопределенность, частичная иммобилизация, дефицит времени. Это в основном связано с напряженным ритмом учебной деятельности, в которой немало стрессовых ситуаций, совокупность которых потенциально может перевести дезадаптацию в ранг дистресса (Фетискин Н.П., 2006). Дистресс снижает сопротивляемость организма, вызывает возникновение и ухудшение течения хронических заболеваний, на его фоне могут формироваться психосоматические заболевания: нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, атеросклероз, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефициты, эндокринопатии, болезни кожи и даже опухолевые заболевания, невроты. Появляется тревожность, не присущая данному человеку раздражительность, повышенная конфликтность. У таких людей нарушается сон: возникает бессонница, нарушается структура сна. Могут появляться периодические сердечные боли, похожие на боли при инфаркте миокарда. Часто появляются симптомы невротических реакций, депрессивное состояние в легкой форме, усиливается потоотделение, возникает одышка, головные боли, увеличивается мышечное напряжение и т.д. Все эти симптомы могут встречаться у человека, образуя диагностический симптомокомплекс. Особенностью этой стадии является «маскировка» под то или иное серьезное заболевание, что заставляет человека обращаться в различные диагностические центры терапевтической направленности, пока он не встретит опытного психолога или психиатра (Гринберг Д., 2002; Селье Г., 1979).

Поэтому целью исследования стало изучение проявлений дистресса у студентов-медиков. Исходя из цели определены следующие задачи: 1) определить преобладающие акцентуации, 2) изучить стратегии преодоления стрессовых ситуаций у студентов с акцентуациями характера, 3) изучить проявления дистресса, 4) установить взаимосвязь проявлений дистресса с акцентуациями, 5) разработать рекомендации по профилактике дистресса.

Предметом исследования стали проявления дистресса, а объектом – студенты 6 курса педиатрического факультета (n=70).

В работе были использованы следующие методы исследования: тест на определение акцентуаций характера (по А.Е. Личко), тест самооценки выраженности психопатологической симптоматики дистресса (Дерогатис), диагностика преодоления стрессовых ситуаций.

В результате проведенного исследования установлено, что у 57% студентов 6 курса педиатрического факультета ИвГМА имеются акцентуации характера, среди которых преобладают: гипертимная (22%), паранойяльная (19%), психастеническая (15%), эпилептоидная (12%).

Наиболее дезадаптивными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций обладают лица с паранойяльной, шизоидной, эпилептоидной, истероидной акцентуациями характера. Это стратегии: избегание, импульсивные, асоциальные и агрессивные действия. У студентов, имеющих паранойяльную акцентуацию характера, дезадаптивное поведение проявляется в виде избегания, асоциальных и агрессивных действий, которые сочетаются с уверенными действиями, поэтому последние имеют негативный характер. У лиц с шизоидной акцентуацией стратегиями преодоления стрессовых ситуаций являются: избегание, манипулятивные, асоциальные и агрессивные действия. При эпилептоидной акцентуации преобладают: избегание, асоциальные и агрессивные действия. У студентов с истероидной акцентуацией имеют место импульсивные, асоциальные и агрессивные действия.

Психопатологические симптомы наиболее выражены у лиц с паранойяльной и эпилептоидной акцентуациями. Этим личностям свойственна стойкость отрицательных аффектов, стремление к авторитаризму и доминированию, напряженность и негативизм. У людей с сенситивной акцентуацией патологическая симптоматика связана с особенностями личности – низким энергетическим потенциалом,

потребностью в социальном признании, излишней впечатлительностью. Деадаптивное поведение наиболее часто приводит к формированию таких симптомокомплексов проявления дистресса у студентов с акцентуациями характера, как: соматизация (соматические проявления дистресса со стороны различных органов и систем) – 80%, обсессивно-компульсивные расстройства (навязчивые мысли и действия) – 60%, межличностная сенситивность (беспокойство и негативизм в процессе межличностного взаимодействия) – 60%, тревожность (нервозность, напряжение, приступы паники) – 40%, паранойяльные симптомы (враждебность, подозрительность) – 40%, враждебность (агрессия, раздражительность, гнев) – 40%.

Между акцентуациями характера, деадаптивными стратегиями поведения и симптомокомплексами проявления дистресса установлена прямая корреляционная связь ($p < 0,5$).

Для профилактики развития дистресса, по нашему мнению, следует проводить психодиагностику индивидуально-психологических особенностей личности студента начиная с первого курса, чтобы предотвратить формирование деадаптации, способствовать самораскрытию студентов и становлению их профессиональной компетентности. Важное место занимает выявление групп риска (с паранойяльной, шизоидной, эпилептоидной, истероидной акцентуациями характера). Работа с ними включает более углубленную психодиагностику стратегий адаптации, преодоления стрессовых ситуаций, и при необходимости составление индивидуальных маршрутов психолого-педагогического сопровождения, психотерапевтическую помощь. Важно обратить внимание и на общие рекомендации. Необходимо правильно распределять время труда и отдыха, помогают непродолжительные прогулки на свежем воздухе, посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса. Существует ряд упражнений для борьбы со стрессом. Например, релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога), концентрирующие упражнения.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы: более половины студентов 6 курса педиатрического факультета ИвГМА имеют акцентуации характера; наиболее деадаптивными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций обладают лица с паранойяльной, шизоидной, эпилептоидной, истероидной акцентуациями характера; деадаптивное поведение наиболее часто приводит к формированию таких психопатологических симптомокомплексов проявления дистресса у студентов с акцентуациями характера, как: соматизация, обсессивно-компульсивные расстройства, межличностная сенситивность, тревожность, паранойяльные симптомы, враждебность; акцентуации характера, деадаптивные стратегии поведения и симптомокомплексы проявления дистресса находятся в прямой корреляционной связи; студенты с акцентуациями характера нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении в период обучения в вузе; психодиагностику акцентуаций характера следует проводить у студентов первого курса для составления индивидуальной программы адаптации в вузе; для обеспечения психолого-педагогического сопровождения студентов необходима организация в вузе Центра психологической помощи.

Литература

1. Гринберг Д. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
3. Фетискин Н. П. Психотехнологии совладающего поведения. М.-Кострома, 2007.

DISTRESS IN MEDICAL STUDENTS

Sadikova, M. D.; Posazhennikova, L. A.; Ovchinnikova, I. V.

Stress factors converting students` stress into distress contribute to maladaptive behavior and somatization. The research aim is to study distress manifestation among Ivanovo State Medical Academy accentuated students. Accentuations have been identified among 57% students, specific maladaptive behavior strategies and psychopathological symptoms determined for each accentuation. Special programs of psychological and educational support for students during academic year have been developing.

СУБЪЕКТНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В. А. Соловьева

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: Sowa56@mail.ru*

Целью данного исследования является уточнение составляющих психологического здоровья, в частности соотношение уровня субъективного контроля, субъектности личности и субъективного представления о собственном здоровье. В результате исследования были выделены четыре варианта отношения к своему здоровью, что может найти применение в консультативном процессе.

Изучение психологического здоровья актуально в рамках психологического консультирования. Очень часто отказ от помощи психолога связан именно с тем, что человек считает возможным обратиться за помощью к специалисту только тогда, когда состояние выходит за рамки здорового. Переход к саноцентрическому подходу, построенному на ценности первичной профилактики всех возможных форм нездоровья, тем самым предполагает расширение сферы услуг психологов-консультантов.

Сначала проблема здоровья представлялась как исключительно медицинская, затем начали выделяться категории психического и, в частности, психологического здоровья, соответствующие переходу от органоцентрической к гуманистической парадигме, в центре рассмотрения которой находится конкретный человек как уникальная личность. На данный момент здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, в структуре которого можно выделить физический, психический, социальный и психологический компонент. Последний включает в себя здоровье как индивидуально-психологический феномен и опосредуется совокупностью ценностей личности, в частности, морально-нравственными и религиозными. Психологическое здоровье обуславливает способность человека ставить смыслообразующие цели и реализовывать их, осуществляя саморегуляцию и согласовывая их с требованиями социокультурной и природной среды. Для объяснения поведения людей в отношении своего здоровья часто используется понятие локуса контроля.

По мнению В. Е. Кагана, понятие «здоровье» – это не только антоним понятия «болезни», но и мера отклонения от физиологической, статистической и индивидуальной нормы. Человек, являясь субъектом такой индивидуальной нормы, знает, что такое здоровье и сопоставляет с этим свое актуальное состояние. В этом случае, особенно важно изучение субъективных представлений индивида о своем здоровье, усвоенных им норм и ценностей, критериев самооценки психического и физического состояния.

Внутренняя картина здоровья определяется как своеобразный эталон здорового человека, или здорового органа, или части тела. В.А. Ананьев полагал, что в становлении внутренней картины здоровья особую роль эмоциональные, интеллектуальные и волевые компоненты.

Представление о психологическом здоровье – обобщенный позитивный образ состояния, субъективное переживание, осознание человеком своих душевных и физических возможностей, ресурсов. Одновременно с этим психологическое здоровье клиента – это и результат работы психолога-консультанта.

Для того, чтобы уточнить составляющие психологического здоровья, мы провели соответствующее исследование. Было высказано предположение, что уровень субъективного контроля, а также субъектность могут иметь взаимосвязь с психологическим здоровьем личности.

Для изучения понятия психологическое здоровье нами была разработана специальная анкета, в которой были представлены различные болезни и также отдельным списком – их психологические причины. Испытуемым предлагалось отметить все имеющиеся у них болезни и психологические проблемы. Была использована также методика УСК, методика на выявление субъектности Ершовой и опросник на выявление уровня алекситимии.

В исследовании принимало участие 52 человека, из них 27-студенты университета в возрасте 17-19 лет и 25 взрослых испытуемых в возрасте от 22 до 52 лет, имеющих высшее или среднее техническое образование. Оказалось, что эти две группы испытуемых значительно различаются между собой. Уровень субъективного контроля значительно выше у студентов как в целом, так и по всем его шкалам. Студенты также отмечают у себя значительно большее количество психологических проблем. Одновременно с этим взрослые испытуемые имеют значительно более высокий уровень субъектности в целом и по показателям активности и автономности. Можно сказать, что молодежь, принимая ответственность на себя, испытывают серьезные психологические проблемы. Однако взрослость сопровождается выраженной субъектной позицией.

В результате корреляционного анализа обнаружилось:

1. связь интернальности здоровья, то есть присвоения ответственности за свое здоровье с такими показателями, как интернальность на производстве (0,425 при $p=0,002$), интернальность общения (0,331 при $p=0,331$ при $p=0,016$), целостность (-0,288 при $p=0,038$) и опосредованность (0,274 при $p=0,049$). Одновременно с этим интернальность здоровья не связана с другими интересующими нас показателями, имеющими отношение к феномену психологического здоровья.

2. Алекситимия (способность вербализовать свое самочувствие, состояние) оказалась положительно связана с количеством симптомов (0,453 при $p=0,001$), количеством проблем (0,396 при $p=0,004$), и отрицательно – с активностью (-0,296 при $p=0,033$), автономностью (-0,292 при $p=0,036$), опосредованностью (-0,360 при $p=0,009$), а также с общим показателем субъектности (-0,319 при $p=0,021$)

3. Показатель количества симптомов положительно коррелирует с количеством заявленных испытуемыми проблем (0,783 при $p=0,000$). Это означает, что наше предположение о психологическом здоровье как субъективном отражении соматического здоровья верно.

4. Кроме этого количество заявляемых симптомов отрицательно коррелирует с показателем активности (-0,313 при $p=0,024$), автономности (-0,414 при $p=0,002$) и общим показателем субъектности (-0,277 при $p=0,046$). Количество проблем в свою очередь также отрицательно коррелирует с показателем активности (-0,357 при $p=0,010$) и автономности (-0,428 при $p=0,001$), но не коррелирует с общим показателем субъектности.

Таким образом, общий показатель субъектности, будучи связанным с показателем алекситимии и с показателем симптомов, объединяет их в некоторый симптомокомплекс. Этого нельзя сказать о субъективном показателе переживаемых проблем, который имеет отрицательные связи с частными составляющими субъектности личности активность (-0,351 при $p=0,0100$ и автономность (-0,428 при $p=0,001$), но не связан с общим показателем субъектности личности.

В результате процедуры варимакс-вращения были выделены следующие факторы, позволяющие говорить о четырех типах психологического здоровья:

Люди с низкой интернальностью локуса контроля не имеют проблем со здоровьем как физическим, так и психологическим;

Люди, молча переживающие отсутствие субъектности в форме психосоматических болезней;

Люди, не страдающие от низкой ценности своего «Я», но имеющие проблемы с психологическим и соматическим здоровьем;

Люди, не имеющие высокой целостности своего «Я», интегрированные в окружающей среде.

Данные проведенного исследования, во-первых, дают возможность рассматривать уровень субъективного контроля и субъектность как автономные образования в структуре личности. Во-вторых, обнаружен факт отсутствия психологического здоровья у студентов. В-третьих, выделенные типы психологического здоровья нужно учитывать в работе с клиентами.

SUBJECTIVE AND PSYCHOLOGICAL HEALTH

Solovieva, Valentina A.

The aim of this study is to clarify the components of mental health, in particular the ratio of the level of subjective control, individual subjectivity and subjective views about their own health. The study identified four options were related to their health, which may find application in the consultation process.

СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С РАЗНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

В. К. Солондаев, Е. В. Конева, Л. В. Кочкина

Исследование выполнено при поддержке РГНФ, проект № 13-06-00650

Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный университет, Институт развития образования

E-mail: solond@yandex.ru

Целью исследования было сравнение параметров психического развития детей как системы в зависимости от состояния здоровья. Показана чувствительность системы психического развития к наличию хронического заболевания вне зависимости от возраста и характера заболевания.

Воздействие заболевания как стрессора является общепризнанным (Перре М., Лайрейтер А.Р., Бауманн У., 2002). Однако заболевание также может возникать как реакция на стресс, в дальнейшем становясь стрессором. Эта возможность обоснована, например, сменой качественно различных уровней нервно-психического реагирования, описанной В.В. Ковалевым: сомато-вегетативное реагирование – психомоторное – аффективное – эмоционально-идеаторное (Ковалев В.В., 1979). Совладание с возникшим заболеванием влияет на качество жизни, а иногда и на течение болезни вне зависимости от природы заболевания. Следовательно, мы можем наблюдать различные в психологическом отношении феномены: копинг как совладание с заболеванием как стрессором и копинг как совладание с заболеванием, ранее возникшим как реакция на стресс.

Так, И.В. Стародубцевой описана взаимосвязь между показателями интеллектуального и двигательного развития старших дошкольников и зафиксировано, что среди детей, имеющих хронические заболевания в стадии компенсации, не было зафиксировано ни одного высокого показателя развития вербального, невербального или общего интеллекта (Стародубцева И. В., 2009). Можно было бы говорить о связи «моторика – заболевание – интеллектуальное развитие». Но О.Г. Солдатова обнаружила, что у детей «спокойных», с низкой поведенческой активностью, потенциал здоровья выше, чем у детей «интенсивных» (Солдатова О. Г., 2006). Следовательно связь «моторика – заболевание – интеллектуальное развитие» дополняется еще одним сложносоставным звеном «темперамент и поведенческая активность», которые вместе и по отдельности могут как компенсировать влияние заболевания на интеллектуальное развитие, так и выступить «функциональными заменителями» заболевания как фактора снижения интеллектуальных возможностей. Использование полученных данных закономерно вызывает целый ряд дополнительных вопросов, значительно усложняющих проблему как в теоретическом, так и в прикладном аспекте. Выходом из подобных сложностей, на наш взгляд, является интерпретация психического развития ребенка как системы, находящейся под воздействием разных факторов, одним из которых является заболевание, понимаемое не этиопатогенетически, а системогенетически. Отдавая себе отчет в сложности поставленной задачи, на данном этапе мы ограничимся формальным описанием системы психического развития в норме и при хронических соматических заболеваниях. В дальнейшем будет возможен содержательный анализ системы и факторов, влияющих на ее формирование. Но первоначальная задача – подтвердить или опровергнуть сам факт чувствительности системы психического развития ребенка в целом к наличию хронических заболеваний. Влияние отдельных заболеваний на отдельные параметры психического развития многократно подтверждено и не вызывает сомнений, но системный ответ психики на соматическое заболевание детей ранее не исследовался.

Эмпирическим материалом нашего анализа стали результаты комплексного медико-психологического обследования детей Большесельского района Ярославской области, проведенного при личном участии авторов. Авторы выражают благодарность руководителю и сотрудникам государственного образовательного учреждения Ярославской области «Центр помощи детям», предоставивших результаты для интерпретации после обезличивания персональных данных детей.

Обследование проводилось в 2007 году согласно Постановлению Губернатора Ярославской области о региональной программе совершенствования медицинской помощи и включало в себя доврачебный скрининг, педиатрическое обследование, осмотры детей врачами-специалистами, лабораторное и инструментальное обследование, оценку качества жизни детей, углубленное психологическое обследование. Всего было обследовано 785 детей, из них 40,2% – жители Большого Села, 59,8% – жители сел и деревень Большесельского района. Обследование детей от 0 до 2 лет проводилось по модифицированной с учетом условий проведения версии экспертной психодиагностической системе «Лонгитюд». Дети 3-8 лет обследованы по психодиагностическому комплексу Е.А. Стребелевой. Дети 9–17 лет обследовались при помощи теста интеллекта, свободного от влияния культуры Р. Кеттелла и теста вербального интеллекта. С 3 лет для изучения эмоциональной и поведенческой сфер использовались проективная методика «Дом. Дерево. Человек» и карта наблюдения Д. Стотта. Качество жизни оценивалось по методике Центрального научно-исследовательского института организации и информатизации здравоохранения Росздрава. Статистический анализ проводился в статистическом программном пакете R с использованием описательной статистики, корреляционного и дисперсионного анализа.

Дисперсионный анализ выявил ряд взаимосвязей между отдельными параметрами психического развития и здоровья. Приведем два примера. Во-первых, по всей выборке в целом (от 0 до 17 лет) у детей с нормальным поведенческим развитием существенно чаще, чем у детей с нарушенным поведенческим развитием, встречаются расстройства питания средняя частота выявления расстройств питания приблизительно равна 0,31 и 0,46 соответственно (эффект статистически значим: $F=9,716$; $p=0,002$). Сложно сказать, что в данном случае стрессор, а что реакция на стресс.

Во-вторых, выявлено большое число динамично изменяющихся связей. Например, поведенческие нарушения в целом по выборке независимы от общего состояния здоровья. Однако отдельные параметры поведенческого развития оказались связаны с наличием хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Враждебность ко взрослым в возрасте 6 лет незначимо связана с хроническими заболеваниями ЖКТ обратной связью ($F=0,065$; $p=0,8$). В 7 лет обратная связь становится значимой ($F=6,1178$; $p=0,016$). В 11 лет обратная связь теряет значимость ($F=0,12$; $p=0,74$). В 12 лет связь становится прямой и статистически значимой ($F=13,02$; $p=0,0007$), а в 13 лет связь исчезает ($F=0,37$; $p=0,55$). Можно предположить, что в разные возрастные периоды заболевания ЖКТ в неизвестной нам последовательности выступают и стрессорами, и реакциями на стресс, но проверка этого предположения оказывается невыполнимой задачей.

Системный анализ, однако, позволяет дать категоричный ответ о связи здоровья и психического развития ребенка. По итоговой оценке здоровья все обследованные дети были разделены на две группы: здоровые (включая морфофункциональные отклонения) и имеющие хронические заболевания. В каждой группе был проведен корреляционный анализ (коэффициент Спирмена) и определены ИКС, ИДС – индексы конвергенции и дивергенции системы (Карпов А. В., Солондаев В.К., 2012).

Полученное описание психического развития ребенка как системы в зависимости от заболевания вполне логично интерпретируется. Например, у здоровых детей агрессивность снижает субъективное качество жизни, а у больных детей такая связь отсутствует, но агрессивность обратно пропорциональна показателю вербального интеллекта. Страх, тревога, зависимость у больных детей обратно пропорциональны самооценке психоэмоционального функционирования, что не наблюдается у здоровых. А параметры качества жизни образуют целостную подсистему в обеих группах.

У детей с хроническими заболеваниями ИКС=89, ИДС=31, а у здоровых ИКС=103 ИДС=46. Из общего количества взаимосвязей у здоровых детей с больными совпадает 61%, а у больных со здоровыми 78%. Отношения ИКС к ИДС (2,3 у здоровых детей против 2,9) позволяют говорить не о качественно ином характере системы психического развития, при заболевании, а о ее существенных отличиях, требующих содержательной интерпретации – о существовании системного отклика на стрессор. Следовательно мы получили описание двух примерно одинаково организованных систем, сложившихся из заметно отличающихся компонентов. Закономерно, что система психического развития здоровых детей оказалась несколько шире, богаче по составу компонентов, чем система психического развития, выделенная по лишь по факту наличия хронического заболевания как такового.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о чувствительности психического развития ребенка как системы к хроническому заболеванию вне зависимости от возраста ребенка и характера заболевания. Это определяет перспективы дальнейших системных исследований проблемы.

Литература

1. Карпов А.В., Солондаев В.К. Возможности использования индексов конвергенции и дивергенции системы // Ярославский психологический вестник. Выпуск 27. М.-Ярославль: ЯРО РПО, 2012. С. 37–43.
2. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. М.: Медицина. 1979.
3. Перре М., Лайрейтер А.-Р., Бауманн У. Стресс и копинг как факторы влияния // Клиническая психология / под ред. М. Перре, У. Бауманна. СПб.: Питер, 2002. С. 264–291.
4. Солдатова О.Г. Влияние темпераментальных черт личности ребенка на его здоровье // Сибирское медицинское обозрение. 2006. Т. 40. №3. С. 77–80.
5. Стародубцева И.В. Изучение взаимосвязи интеллектуального развития и физического здоровья детей дошкольного возраста // Образование и наука. 2009. Т. 67. №10. С. 113–121.

SYSTEM ANALYSIS OF CHILDREN'S WITH DIFFERENT HEALTH STATUS PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT

Solondaev, V.K.; Koneva, E.V.; Kochkina, L.V.

The study goal has been comparison of children's psychological development as a system depending on health status parameters. Children's psychological development as a system is sensitive to health status in spite of age and disease type.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Е. С. Старченкова, И. В. Меренкова, С. А. Подсадный

*Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет,
Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова
E-mail: sestar@yandex.ru*

Исследование было посвящено изучению взаимосвязей стратегий совладающего поведения, профессионального стресса и показателей профессионального здоровья у преподавателей высшей школы. Проанализированы показатели профессионального здоровья на физическом, психологическом и физическом уровнях. Поддержанию профессионального здоровья способствуют здоровый образ жизни, а также такие конструктивные копинг-стратегии, как проактивное совладание, стратегическое планирование, превентивное совладание, рефлексивное совладание, проблемно-ориентированное совладание и др.

В настоящее время профессиональное здоровье определяется как интегральная характеристика функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности с заданными эффективностью и продолжительностью на протяжении заданного периода жизни, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность (Никифоров Г. С., 2006). С каждым годом становится все более заметным интерес к проблеме профессионального здоровья преподавателей высшей школы. Результаты многочисленных зарубежных и отечественных исследований позволяют говорить о том, что в настоящее время педагогическая деятельность с полным правом может быть отнесена к тем видам трудовой деятельности, которые предъявляют повышенные требования, как к физическому, так и к психическому здоровью профессионала (Виноградова Н. И., 2010; Денекко М. В., 2007; Козлова А. В., 2006 и др.). В связи с этим определение копинг-стратегий, которые будут способствовать совладанию с профессиональными стрессами и трудными ситуациями и сохранению профессионального здоровья преподавателей высшей школы является важной задачей психологии здоровья.

Цель нашего исследования состояла в изучении взаимосвязей стратегий совладающего поведения, профессионального стресса и показателей профессионального здоровья преподавателей высшей школы. В исследовании приняли участие преподаватели СПбГУ в количестве 86 человек (41,9% женщин и 58,1% мужчин), средний возраст – 49 лет. Были использованы следующие методики: анкета оценки профессионального здоровья преподавателя высшей школы (Никифоров Г. С., Водопьянова Н. Е., Березовская Р. А., Старченкова Е. С.), тест на профессиональный стресс (Азарных Т. Д., Тартышников И. М.), Шкала организационного стресса Маклина в адаптации Н. Водопьяновой, методика для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейм в адаптации Вассермана Л. И., опросник «Проактивное совладающее поведение» (PCI) E.R. Greenglass, R. Schwarzer и S. Taubert в адаптации Е. С. Старченковой. Данные исследования являются частью проекта «Психология профессионального здоровья преподавателя высшей школы» (№ НИР 8.38.176.2011, научный руководитель д.пс.н., проф. Г. С. Никифоров).

Результаты исследования показали, что для профессионального здоровья преподавателей высшей школы характерно:

– на физическом уровне: хорошее состояние здоровья и самочувствие, средний уровень физической активности, низкая частота простудных и хронических заболеваний, средний уровень физической работоспособности;

– на психологическом уровне: выраженный внутренний локус контроля здоровья, эмоциональное благополучие (бодрость, энергичность, спокойствие, устойчивость эмоционального фона), относительно высокая стрессоустойчивость, хорошие показатели памяти и внимания, средний уровень профессионального выгорания и умственной работоспособности, активные действия, направленные на укрепление здоровья, гибкий стиль совладающего поведения с преобладанием конструктивных копинг-стратегий;

– на социальном уровне: преподаватели больше удовлетворены такими аспектами профессиональной деятельности, как принадлежность к профессиональному сообществу, переживание профессиональной востребованности, профессиональный авторитет, удовлетворенность реализацией профессионального потенциала, в меньшей степени – уровнем своей профессиональной компетентности, условиями работы и оплатой труда.

Выраженность профессионального стресса, организационного стресса и синдрома выгорания у преподавателей высшей школы можно оценить как средние.

Результаты корреляционного анализа показали, что профессиональный стресс отрицательно коррелировал с такими копинг-стратегиями, «проактивное совладание» ($r=-0,574$, $p\leq 0,01$), «стратегическое планирование» ($r=-0,411$, $p\leq 0,01$), «превентивное совладание» ($r=-0,354$, $p\leq 0,01$), «эмоционально-ориентированный копинг» ($r=-0,307$, $p\leq 0,01$), «проблемно-ориентированный копинг» ($r=-0,401$, $p\leq 0,01$). Организационный стресс отрицательно коррелировал с такими копинг-стратегиями, как «проактивное совладание» ($r=-0,493$, $p\leq 0,01$), «стратегическое планирование» ($r=-0,395$, $p\leq 0,01$), «превентивное совладание» ($r=-0,309$, $p\leq 0,01$) и «проблемно-ориентированный копинг» ($r=-0,427$, $p\leq 0,01$). Таким образом, проактивные копинг-стратегии, направленные на предупреждение стрессоров и реализацию копинг-поведения в долгосрочной перспективе, гибкое и планомерное решение проблемных ситуаций препятствует развитию профессионального и организационного стресса в преподавательской деятельности.

Анализ взаимосвязей показателей профессионального здоровья и стратегий совладающего поведения показал, что для высоких показателей физического уровня здоровья (самочувствие, частота простудных и хронических заболеваний, утомляемость, физическая работоспособность, активность и энергетический потенциал) важны такие копинг-стратегии, как «проактивное совладание» ($r=0,438$, $p\leq 0,01$), «стратегическое планирование» ($r=0,538$, $p\leq 0,01$), «превентивное совладание» ($r=0,333$, $p\leq 0,01$), «рефлексивное совладание» ($r=0,364$, $p\leq 0,01$). Для высоких показателей психологического уровня профессионального здоровья (эмоциональное благополучие (бодрость, энергичность, спокойствие, устойчивость эмоционального фона), умственная работоспособность, внимание, память, стрессоустойчивость, поведение, направленное на укрепление здоровья, отсутствие признаков профессиональной деструкции личности (профессионального выгорания) и др.) большое значение имеют такие копинг-стратегии, как «проактивное совладание» ($r=0,481$, $p\leq 0,01$), «стратегическое планирование» ($r=0,452$, $p\leq 0,01$), «превентивное совладание» ($r=0,358$, $p\leq 0,01$), «рефлексивное совладание» ($r=0,350$, $p\leq 0,01$) и поиск инструментальной поддержки ($r=0,305$, $p\leq 0,01$). Следует отметить, что такой показатель, как поведение, направленное на укрепление здоровья, положительно коррелировал с общим показателем физического здоровья ($r=0,39$, $p<0,001$), с общим показателем эмоционального благополучия ($r=0,28$, $p<0,001$), переживанием профессиональной востребованности ($r=0,27$, $p<0,001$). Таким образом, преподаватели, предпринимающие усилия по укреплению своего здоровья (занятия спортом, рациональное питание, поддержание здорового образа жизни и т.п.), являются более здоровыми, благополучными и профессионально востребованными.

Для поддержания здоровья на социальном уровне (удовлетворенность трудом, в т.ч. удовлетворенность реализацией профессионального потенциала, принадлежность к профессиональному сообществу, переживание профессиональной востребованности, удовлетворенность условиями работы и оплатой труда и др.) важны такие копинг-стратегии, как «проактивное совладание» ($r=0,416$, $p\leq 0,01$), «стратегическое планирование» ($r=0,389$, $p\leq 0,01$), «превентивное совладание» ($r=0,404$, $p\leq 0,01$), «рефлексивное совладание» ($r=0,306$, $p\leq 0,01$), поиск инструментальной поддержки ($r=0,280$, $p\leq 0,01$), поиск эмоциональной поддержки ($r=0,235$, $p\leq 0,01$).

Таким образом, для поддержания и укрепления профессионального здоровья преподавателя высшей школы важное значение имеет использование конструктивного совладающего поведения в стрессовых ситуациях. Преподавателю необходимо адекватно реагировать на возникающие профессионально трудные ситуации, направлять свои действия на решение возникших проблем, не впадать в угнетенное, отчаянное, стрессовое и тревожное состояние. Конструктивное копинг-поведение повышает адаптивные возможности человека, делает его действия более гибкими, осознаваемыми и произвольными. Наше исследование показало, что особое значение для профилактики профессиональных и организационных стрессов и сохранения профессионального здоровья преподавателя высшей школы имеет проактивное совладающее поведение.

Литература

1. Виноградова Н.И. Логика исследования профессионального здоровья преподавателя педагогического вуза / Гуманитарный вектор. 2010. Т. 1. С. 72–75.
2. Денеко М.В. Развитие личностного потенциала преподавателей вуза в процессе профессиональной адаптации автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2007.
3. Козлова А.В. Психологические особенности профессиональной деформации личности преподавателя высшей школы: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006.
4. Никифоров Г.С. Проблема профессионального здоровья / Психология профессионального здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб: Речь, 2006. С. 9–39.

COPING WITH OCCUPATIONAL STRESS AMONG UNIVERSITY LECTURERS IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL HEALTH

Starchenkova, E. S.; Merenkova, I. V.; Podsadnyi, S. A.

The study has been aimed to investigate correlations between coping strategies, occupational stress and indicators of professional health among university lecturers. Indicators of professional health at physical, psychological and social levels have been analyzed. Healthy life style and constructive coping such as proactive, preventive, reflective, problem-oriented coping strategies etc. contribute much to professional health.

MEASURING STRESS AND COPING BEHAVIOR FOR THERAPEUTIC AMELIORATION THROUGH ENERGY CHANNELIZATION / ИЗМЕРЕНИЕ СТРЕССА И КОПИНГА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕРАПИИ ПУТЕМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ КАНАЛИЗАЦИИ

Srivastava, Nupur

India, Chennai

E-mail: lightarian@gmail.com

The effects of stress are directly linked to coping and encompass all disciplines of psychology including energy psychology. This paper reviews the approach, considers different social rating scales (SRRS, PSM-14 and COPE) and offers a framework for applying energy channelization in coping stress. The case study relates to an MNC employee in Panama exhibiting marked reduction in stress by 37 to 42% due to distant energy channelization from India and increased coping by 17%.

Introduction. Psychological stress concerns the state of 'normal' anxiety and disturbance reported by many which sometimes gets extreme and is considered a precipitating factor in the development of various physical and mental disorders. The concept of stress refers to a set of affective, cognitive, somatic, and behavioral manifestations within the range of functional integrity. Researchers and clinicians use various psychiatric measurement tools to assess stress. The effects of stress are directly linked to coping and have evolved to encompass large variety of disciplines beginning with all areas of psychology such as health psychology, environmental psychology, neuro-psychology and developmental psychology including energy psychology.

Coping strategies envisages three broad components – biological/physiological, cognitive, and learned. In biological/physiological component, the body has its own way of coping with stress and any threat or challenge that an individual perceives in the environment triggers a chain of neuro-endocrine events and related sympathetic/adrenal response ('flight or fight response') and the pituitary/adrenal response ('stop response'). 'Social support' and 'personality types' have also been established by studies to be linked to stress and can be seen as a dimension of the biological component. The cognitive approach to coping is based on mental process of how the individual appraises the situation which determines the level of stress and the unique coping strategies that the individual partakes by evaluating the coping resources (physical resources, social resources, psychological resources, and material resources) around him/her (Lazarus R., Folkman S., 1984). There are other ways to approach coping from a cognitive perspective such as that of constructive and destructive thinking; concept of optimistic versus pessimistic; the perceived level of self-efficacy and self-esteem and so on. The learned component of coping includes everything from various 'social learning theories' (stress management techniques, cognitive restructuring, behavior modification, operant conditioning, relaxation techniques etc), which assume that much of human motivation and behavior is the result of what is learned through experiential reinforcement to 'learned helplessness phenomena', which is believed to have a relationship to depression, and even implications of the cultural/societal differences.

It is essential to appreciate how these three components integrate, which is fundamental to the process of stress and coping. The transactions between the 'mind' (cognition, and learning) and the 'brain' (biological/physiological), and the role each have with regard to stress, has been a matter of discussion. The 'reductionist model' of stress comprises of purely physiological perspective where the brain is the sole determinant of the presence of stress. In the 'inter-actionist model', both brain and mind affect stress, but it is a unidirectional path

from the brain and mind to stress as compared to the ‘trans-actionist model’, which comprises a bi-directional path, where stress in turn influences both the brain and the mind. Thus, by way of stress, the brain and the mind both mutually affect one another. This model can also be applied to that of coping where stress is replaced by coping and the two factors can be thought of as the ‘environment’ and the ‘person’. It has been found that the use of coping strategies is influenced by personality. Many researchers have found that coping is clearly a complex process, influenced by both personality characteristics, situational demands, and even the social and physical characteristics of the setting. As we have seen in the various theoretical paradigms of coping, every factor from physiological, psychological, social, to cultural, both affect and are affected by the coping strategies.

Coping stress through energy psychology envisages set of physical and cognitive procedures designed to bring about therapeutic shifts in targeted emotions, cognitions, and behaviors. It has been used as an independent psychotherapeutic approach, as an adjunct to other therapies, and is considered to be a derivative of energy medicine and postulates that mental disorders and other health conditions are related to disturbances in the body’s electrical energies and energy fields. There is energy circulation in the entire universe, which is received to the energy healer from two sources; from all around the Earth and from his own ‘chakra’ system, which also acts as a conductor. The ability to activate and transmit energy through one’s chakras is a reflection of an advanced level of consciousness and concentration (Motoyama H., Brown R., 1978). In distant healing, healing energies are transmitted over great distances separating patient and healer. It is also postulated that low frequency, electro-magnetic healing takes place at the level of the etheric and physical bodies. Spiritual healing occurs in negative space-time, faster than the speed of light, and occurs at the higher levels of astral, mental and causal levels. The spiritual healer allows shifts at several levels and more likely addresses the root cause of the illness that is getting translated to the physical body.

This study measures stress and coping behavior by adopting different scales to ameliorate the problem situation through energy channelization.

Method. The case study is of a professional working as General Manager in a multi-national agency in Panama, South America. She suffered from stress related physical and psychological symptoms. The energy channelizer is located in Chennai, India. The case study is qualitative and longitudinal study of a patient. In order to measure the stress and coping behavior, three different social rating scales were used as under:

1. The individual was asked to take questionnaire ‘for measuring the life stress events’ on the ‘Social Readjustment Rating Scale (SRRS)’ (Holmes T. and Rahe R., 1967). The list of 43 questions ranged from major concerns (like death, divorce, separation etc) to minor issues (like eating habits, sleeping habits, vacations etc) and included the number of events which have endured over the last 12 months, and showed how they could add up in terms of their effects.

2. The ‘stress level’ of the individual was measured using ‘Psychological Stress Measure – PSM 14’ (Lemyre L., Tessie R. and Fillion L., 1990). It is a 14-item stress assessment which describes the feelings and thoughts during the last month on issues which could indicate the level of short-term stress or chronic stress.

3. The COPE Inventory was used to assess a broad range of coping responses, several of which had an explicit basis in theory (Carver C.S., Scheier M.F. & Weintraub J.K., 1989). The inventory included some responses that are expected to be dysfunctional, as well as some that are expected to be functional along with at least 2 pairs of polar-opposite tendencies. The items have been used in at least 3 formats. One is a ‘dispositional or trait-like version’ in which respondents report the extent to which they usually do the things listed, when they are stressed. Second and third are ‘time-limited versions’ in which respondents indicate the degree to which they actually did have each response during a particular period in the past and present respectively. There are 60 questions about combining scales into ‘problem focused’ and ‘emotion focused’ aggregates, or into an ‘overall’ coping index.

Result and discussion. The individual’s stress level decreased by continuous energy channelization for over one month. The coping strategies changed in relation to various life situations. Results show marked changes in stress level and coping strategies (Table 1).

Table 1

Score on different scale as a result of energy channelization

	SRRS	PSM-14	COPE
Before Energy Channelization	403	41	120
After Energy Channelization	234	26	140

In SRRS, a score of more than 300 puts the individual at significantly increased risk of stress-related illness, as compared to a score of 150 – 299 which places at moderate risk of illness. The individual exhibited

reduced life related stress after energy channelization due decisions happening in critical areas like divorce, job situation, financial position, changes in eating and sleeping habits, change in number of family get-togethers, vacation etc. In this case, the risk reduced by 42% as compared to the earlier situation.

In PSM-14, the maximum score could be 56 and lower scores are considered better. The measure isn't diagnostic and there cannot be any cut-off scores however, it's best to use the measure repeatedly to see the change in the stress levels. In this case, a marked reduction by 37% could be observed as a result of energy channelization due to lesser irritability or angry outburst, lower apathetic or depressed state, improved behavior and appetite, increased concentration and energy, reduction in anxiety, ache, breathlessness, gastritis and less instances of sickness.

In respect of various coping strategies as the result of COPE inventory, different samples exhibit different patterns of relations. 17% improvement could be observed after energy channelization as the result of increase in positive reinterpretation and growth, acceptance, religious coping, humor, emotional social support; reduction in denial, mental disengagement, venting of emotions, restraint, easing stress, suppression of competing activities; use of instrumental social support; behavioral disengagement; and more focused planning strategies.

Conclusions. The idea that an energy exchange of some type occurs between individuals is a central theme in energy channelization, which is based on the concept that the human body is surrounded by various kinds of energy fields and the energy channelizer is consciously aware of client's imbalances of energy. Such a distant healing process is considered effective in developing effective coping strategies in stressful situation.

References

1. Carver C.S., Scheier M.F., & Weintraub J.K., (1989) Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, 267–283.
2. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company, New York.
3. Lemyre L, Tessier R, Fillion L. La Mesure (1990) Du stress psychologique: *manuel d'utilisation*. Québec, Que: Behavior.
4. Motoyama, H. and Brown, R., (1978) Science and the Evolution of Consciousness: Chakras, Ki, and Psi". Brookline, MA: Autumn Press, Inc., 93–98.
5. Thomas H. Holmes and Richard H. Rahe, (1967) *The Social Readjustment Rating Scale*, *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 11, Issue 2, Aug 1967, 213–218.

ИЗМЕРЕНИЕ СТРЕССА И КОПИНГА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ТЕРАПИИ ПУТЕМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ КАНАЛИЗАЦИИ

Шривастава Нупур

Все эффекты стресса связаны с копингом входят во все психологические дисциплины, включая энергетическую психологию. Статья дает обзор подходов, рассматривает различные измерительные (SRRS, PSM-14 и COPE) и предлагает условия энергетической канализации в совладании со стрессом. Анализ случая работника MNC из Панамы показывает уменьшение стресса благодаря дистантной канализации энергии из Индии и улучшение копинга на 17%.

УСПЕШНОСТЬ СОВЛАДАНИЯ В КОНТЕКСТЕ РАССТРОЙСТВ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ

И. В. Тихонова

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: inn.007@mail.ru*

В статье представлены результаты исследования, изучающего взаимосвязь отдельных проявлений психического нездоровья и способов совладающего поведения у детей и подростков. Активно-деятельностное отвлечение в ситуации стресса является наиболее успешным с точки зрения социальной адаптации школьников, а рефлексивный уход, ориентация на социальные контакты, пассивное отвлечение и эмоционально-деструктивный способ преодоления трудной жизненной ситуации создает риск нарушений приспособления.

Проблема психического здоровья детей и подростков привлекала и привлекает многих исследователей из самых разных областей науки и практики, что связано с высокой распространенностью проблем психического здоровья среди подрастающего поколения. Так, по данным опросов, проводившихся в Северной Америке и других регионах мира (Мэш Э., Вольф Д., 2003), примерно 1 ребенок из 5 сталкивается с трудностями в области психического здоровья, которые значительно снижают качество его жизнедеятельности, а примерно 1 из 10 детей страдает тем или иным психическим расстройством. При определении переменных, определяющих психическое здоровье ребенка, традиционно большое значение придается «органическим» (включающим различные характеристики человеческого организма), «внутриличностным» (внутренние характеристики личности – когнитивные способности, эмоции и т.д.), «межличностным» (характеристики взаимодействия ребенка с окружением – родители, сверстники и т.д.). Одним из важных аспектов рассмотрения проблемы психического здоровья остается изучение видов совладающего поведения предрасполагающих к различным нарушениям в поведении и адаптации детей и подростков. В связи с этим целью нашего исследования стало изучение взаимосвязи показателей психического здоровья детей и подростков и типов совладающего поведения.

Для изучения психического здоровья детей и подростков с позиций наличия признаков психических нарушений нами был использован метод экспертной оценки. В качестве экспертов выступали педагоги, воспитатели и родители обследуемых детей. Всего в исследовании принимали участие 203 детей и подростков в возрасте от 8 до 15 лет. Среди них 58 детей младшего школьного возраста (средний возраст 9 лет), 76 респондентов младшего подросткового возраста (средний возраст 11, 5 лет), 69 респондентов старшего подросткового возраста (средний возраст 14, 3 лет). А так же 120 родителей этих детей (средний возраст 36 лет), 45 экспертов (педагоги, воспитатели). Педагогам и воспитателям была предложена карта наблюдения Стотта, в основе которой лежит фиксация форм дезадаптивного поведения ребенка в результате длительного наблюдения. Для исследования совладающего поведения детей мы использовали «Опросник копинг-стратегий детей школьного возраста» авторов И.М. Никольской и Р.М. Грановской в модификации Е.В. Куфтык (Куфтык Е.В., 2008). Полученные с помощью методик результаты были подвергнуты статистической обработке с помощью программы STATISTICA 6.0, для выявления значимости различий между результатами в исследуемых группах был вычислен U критерий Манна-Уитни (путем попарного сравнения результатов групп), а так же определен коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 1

Выраженность стратегий совладания в исследуемых выборках и различия между ними

	Младшие школьники	Младшие подростки	Старшие подростки	U критерий Манна-Уитни	
				1-2	2-3
Рефлексивный уход	12	27	21	56,5**	113
Пассивное отвлечение, разрядка	24	15	23	108	124
Поиск духовной опоры	4	16	24	48,5**	73,5**
Деструктивная эмоциональная экспрессия	17	21	14	121	98,5*
Активно-деятельностное отвлечение	8	34	20	68,5**	57,5**
Социальные контакты	29	25	21	79,5*	118

Примечание. * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$.

Результаты анализа предпочтения детьми и подростками стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями показали следующие результаты. В младшем школьном возрасте адаптационные возможности характеризуются использованием опоры на внешнюю социальную поддержку, помощь, что свидетельствует о проблемах адаптации в ситуациях, требующих самостоятельного немедленного реагирования. У младших подростков адаптационные способности становятся разнообразными в большей степени за счет повышения собственной активности в трудных ситуациях, попытках интеллектуальной переработки отношения к трудной ситуации. Однако предпочитаемые ими стратегии совладания относятся к пассивным или замещающим, то есть не предполагающим активное изменение ситуации. А снижение потребности в социальных контактах говорит о низком использовании копинг-ресурсов в виде социальной поддержки. В старшем подростковом возрасте проблемы адаптации будут связаны

исключительно со снижением активных форм совладающего поведения, а так же форм ориентированных на социальные контакты, вытеснением их стратегиями, предполагающими поиск духовной опоры.

Результаты исследования позволяют выделить взаимосвязь отдельных проявлений психического нездоровья и способов совладающего поведения у детей и подростков, а так же сделать несколько выводов, позволяющих охарактеризовать успешность совладающих стратегий, используемых детьми.

Таблица 2

Значимые показатели корреляции между признаками психической дезадаптации, выявленными с помощью карты наблюдения Стотта, и совладающим поведением детей и подростков

Симптомы	НД	ЭГ	ДС	ПМС	НПС	НПР
Стиль копинга						
Рефлексивный уход	0,38					
Пассивное отвлечение					0,49	
Поиск духовной опоры	0,45					
Деструктивная эмоциональная экспрессия			0,39	0,53		0,41
Активно-деятельностное отвлечение			-0,47			
Социальные контакты		0,49				

Примечание: НД – недоверие к новым людям, ситуациям, вещам; ЭГ – эгоцентричность; ДС – дефицит социализации; ПМС – психомоторная нестабильность; НПС – невротические и психосоматические симптомы; НПР – нарушения психологического развития.

Эмоционально-деструктивный способ преодоления трудных ситуаций детьми является наиболее дезадаптивным типом копинг-стратегий, его использование будет predispose к проблемам социализации, трудностям соблюдения социальных норм. Чаще всего этот тип совладания выбирается детьми с нарушениями в психологическом развитии, импульсивных, отличающихся моторной нестабильностью. Совладание с помощью рефлексивного ухода (думаю об этом, молюсь, говорю сам с собой, остаюсь сам по себе, один) и поиска духовной опоры (молюсь, говорю сам с собой) достоверно связаны с недоверием к людям, вещам, ситуациям. Такая базальная тревожность ребенка, определяющаяся отсутствием доверия к миру, определяет трудности поиска опоры во внешнем мире. В то же время излишняя ориентация на социальные контакты для преодоления трудной ситуации рассматривается обществом как эгоцентричность, демонстративность, несамостоятельность. К невротическим и психосоматическим симптомам наиболее вероятно приводит такой стиль совладания как пассивное отвлечение (сплю, мечтаю, ем, пью, стараюсь забыть, стараюсь расслабиться, оставаться спокойным). На наш взгляд, данная стратегия поведения предполагает избегание, отсутствие анализа ситуации, собственной ответственности. Такое своеобразное игнорирование проблемы и своих переживаний приводит к выражению их в психосоматические симптомы. Активно-деятельностное отвлечение предоставляет возможность переключения на другой вид детской деятельности, связанной с обучением или замещающими занятиями, что характерно для тревожных детей, а так же послушных, так как через конкретные физические или умственные действия они снижают уровень своей тревоги. В связи с этим такие дети являются социально нормативными, не представляющими трудностей для педагогов и воспитателей.

Таким образом, преобладание таких стратегии совладания как рефлексивный уход, ориентация на социальные контакты, пассивное отвлечение и эмоционально-деструктивный способ преодоления трудной жизненной ситуации создает риск социальной дезадаптации, рассматриваемой как один из признаков психического нездоровья, в то время как активно-деятельностное отвлечение в ситуации стресса способствует сохранению приспособленности ребенка к требованиям социального окружения.

Литература

1. Куфтяк Е.В., Тихонова И.В. О влиянии сформированности этноидентичности на психологическое здоровье ребенка: постановка проблемы / Актуальные проблемы этнопсихологии в контексте культурно-экономического сотрудничества со странами Тихоокеанского региона: сб. науч. статей Междунар. науч.-практ. конферен. 23-25 мая 2008 г. В 2 т. / под ред. Р. Д. Санжаевой. Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2008. С. 205–208.
2. Мэш Э. Детская патопсихология. Нарушения психики ребенка / Э. Мэш, Д. Вольф. СПб: Прайм –ЕВРОЗНАК; М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2003.

COPING SUCCESS IN THE CONTEXT OF MENTAL ADAPTATION DISORDERS IN SCHOOLCHILDREN

Tikhonova, Inna V.

The paper presents the study results concerning correlations between individual mental illness manifestations and ways of coping in children and teenagers. Active distraction in stressful situations is among most successful copings in terms of students' social adaptation. On the contrary reflective withdrawal, focus on social contacts, passive distraction and emotionally destructive ways to cope with difficulties creates the risk of disadaptation.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ПАЦИЕНТОВ С НЕОТЛОЖНЫМИ КАРДИОЛОГИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ

Е. А Трифонова, А. В Чернорай, Е. В. Пашенко

Исследование выполнено при поддержке РГНФ, проект № 13-36-01288а2

*Россия, г. Санкт-Петербург, Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена*

Исследование направлено на оценивание влияния способности к конструктивному совладанию со стрессом на качество психической адаптации к болезни у мужчин трудоспособного возраста, перенесших неотложные кардиологические состояния. Установлено, что тенденция к неконструктивному преодолению стрессогенных жизненных ситуаций связана с недооценкой пациентами серьезности болезни на этапе госпитализации, а также риском неприверженности медицинским рекомендациям в постгоспитальный период.

В последние десятилетия накоплены убедительные эмпирические доказательства важной роли острого и хронического стресса в формировании предрасположенности к кардиологическим заболеваниям, провокации их обострений, а также в ухудшении медицинского прогноза при сердечно-сосудистой патологии. Вместе с тем акцент на ситуационных факторах риска приводит к недооценке активной роли личности в преодолении стресса; недостаточное внимание уделяется вопросу о возможности снижения кардиологического риска и улучшения медицинского прогноза за счет высокой стрессоустойчивости, эффективности совладания со стрессом и копинг-компетентности, что представляется весьма значимым в связи с задачами первичной и вторичной профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это явилось основанием для проведения настоящего исследования, цель которого – определить влияние способности к эффективному преодолению стрессогенных ситуаций на психосоматический риск и качество психической адаптации мужчин трудоспособного возраста с сердечно-сосудистой патологией.

Исследование проводилось на базе кардиологического отделения для инфарктных больных Городской больницы Святой преподобномученицы Елизаветы и кардиологического отделения Городской больницы № 23 г. Санкт-Петербурга. Было обследовано 42 пациента – мужчин трудоспособного возраста (от 32 до 60 лет), госпитализированных в связи с неотложными кардиологическими состояниями (инфаркт миокарда, острый коронарный синдром и др.). Методологическую основу исследования определяли трансактная модель стресса-копинга R. Lazarus и ситуационно-поведенческая модель копинга M. Perez, M. Reicherts. Исследование реализовывалось в два этапа. На первом этапе (в период госпитализации) с использованием полуструктурированного интервью оценивались стрессогенные события в жизни пациента в течение года, предшествовавшего госпитализации, а также совладающее поведение. Для оценки конструктивности выбранного способа преодоления каждой из проблемных ситуаций использовались следующие правила: а) *Конструктивный копинг*: влияние на ситуацию в случае её подконтрольности и реакции пассивного типа или изменения отношения – в случае неподконтрольности; поиск информации и поддержки в случае новизны, неясности, высокой вероятности повторения ситуации. б) *Неконструктивный копинг*: попытки активного влияния на проблемную ситуацию в случае её неподконтрольности и пассивность в случае подконтрольности; уклонение от получения информации в случае новизны, неясности, высокой вероятности повторения ситуации; употребление психоактивных веществ для регуляции эмоционального состояния. в) *Частично конструктивный копинг*: сочетание конструктивных стратегий с неконструктивными.

В итоговом анализе учитывалась доля (по отношению к количеству ситуаций) конструктивно, частично конструктивно и неконструктивно преодоленных ситуаций.

Второй этап исследования включал телефонное интервью спустя 1,5–3 месяца после выписки пациентов. В интервью включались вопросы, касающиеся образа жизни, самочувствия и приверженности медицинским рекомендациям.

Количество указанных пациентами стрессогенных ситуаций за год до госпитализации варьировало в диапазоне от 1 до 5 (52,4% указали 1–2 ситуации); 7 пациентов (16,7%) полностью отрицали наличие стрессогенных событий. Распределение стрессогенных ситуаций, носящих хронический и эпизодический (в том числе острый) характер, существенно не различалось. Более половины пациентов (64,3%) отмечают стресс как возможную причину развития заболевания; 52,4% указывают на связь между стрессовой нагрузкой и физическим состоянием. У 66,7% регистрируются стрессогенные события в профессиональной сфере; у 38,1% – в сфере семейных взаимоотношений (взаимоотношений с ближайшим социальным окружением). В 26,2% имеет место сочетание профессиональных и семейных стрессоров. Различий в стрессовой нагрузке у пациентов, впервые и повторно госпитализированных в связи с неотложными кардиологическими состояниями, выявлено не было.

Средняя доля стрессогенных ситуаций, конструктивно, частично конструктивно и неконструктивно преодоленных пациентами, составила: 27,3%, 48,9% и 23,9% соответственно. В целом отмечалась относительная кросс-ситуационная устойчивость параметра конструктивности преодоления стресса: предпочтение конструктивного копинга в одной ситуации было связано с меньшей вероятностью неконструктивного копинга – в другой. Вместе с тем более чем в трети случаев конструктивное поведение в одних ситуациях сочеталось с неконструктивным или частично конструктивным поведением – в других.

При анализе зависимостей между тенденцией к конструктивному / неконструктивному преодолению проблемных ситуаций и личностной реакцией на заболевание выявлены взаимосвязи между тенденцией к неконструктивному копингу и меньшей сосредоточенностью на проблеме болезни в период госпитализации ($r=-0,45$ $p<0,01$).

У повторно госпитализированных пациентов отмечалось более частое неконструктивное преодоление стрессогенных ситуаций (средние ранги 25,5 против 17,0 $U=32,0$ $p=0,07$), главным образом, за счет более частого обращения к алкоголю и курению (средние ранги 25,9 против 17,0 $U=30,0$ $p=0,07$).

Тенденция к неконструктивному копингу также оказалась прогностичной в отношении обострения сердечной симптоматики в постгоспитальный период (средние ранги 14,8 против 8,3 $U=30$ $p<0,05$), нерегулярного приема прописанных лекарственных препаратов ($r=-0,43$ $p<0,05$) и невыполнения медицинских рекомендаций относительно образа жизни ($r=-0,44$ $p<0,05$). Зависимости между копинг-компетентностью и эмоциональным статусом в постгоспитальный период выявлено не было.

Таким образом, ситуационно-поведенческая модель копинга, предполагающая определение конструктивности копинга на основании его адекватности существенным характеристикам стрессора, может быть продуктивно использована для прогнозирования успешности преодоления личностью стресса болезни.

Тенденция к неконструктивному копингу, прежде всего стереотипное злоупотребление алкоголем и табакокурение в стрессогенных ситуациях для регулирования эмоционального состояния, повышает вероятность повторных неотложных кардиологических состояний.

Предпочтение неконструктивных способов преодоления стрессогенных ситуаций у пациентов с сердечно-сосудистой патологией связана с недостаточной сосредоточенностью на проблеме болезни в госпитальный период и склонностью к нарушению медицинских рекомендаций в постгоспитальный период, что определяет повышенную вероятность ухудшения самочувствия и обострения кардиологической симптоматики.

COPING EFFICIENCY IN PATIENTS WITH ACUTE CORONARY STATES

Trifonova, E. A., Tchernoray, A. V., Pashchenko, E. V.

The aim has been to assess the possible influence of coping efficiency on psychological adaptation in young and middle-aged men after cardiac emergencies. Low coping efficiency has been predictive of underestimation of the disease seriousness during inpatient treatment, and non-adherence to treatment at the following period.

АНОЗОГНОЗИЯ КАК СПОСОБ СОВЛАДАНИЯ С БОЛЕЗНЬЮ

Н. Д. Узлов

*Россия, Пермский край, г. Березники, Березниковский филиал
Пермского государственного национального исследовательского университета
E-mail: knots51@mail.ru*

На основе анализа современных концепций защитно-совладающего поведения и эмпирических исследований автора дается теоретическое обоснование анозогнозии как способа совладания с болезнью. Анозогнозия характеризуется эгоистически-эгоцентрической направленностью, что наиболее характерно для социально значимых болезней (туберкулез, ВИЧ-инфекция и др.). В качестве поддерживающего ресурса анозогнозии выступает жизнестойкость.

Анозогнозия традиционно рассматривается как «отрицание болезни», «недооценка симптомов болезни», «некритическая оценка имеющегося дефекта, либо заболевания» и т.п. Согласно психоэволюционной концепции эмоций Р.Плутчика – Г.Келлермана отрицание контролирует чувства, проявляющиеся в ситуации принятия себя или других, особенно в межличностном общении. Оно связано со стилем совладания «минимизация», и прослеживается в следующей цепочке последовательностей: искаженная оценка ситуации → замещающее бездействие (защитное поведение) → избегание эмоционального напряжения (Plutchik R., 1990). С этих позиций анозогнозия может рассматриваться как следствие неадекватного когнитивного оценивания и выстраивания на его основе поведенческих стратегий, служащих, по умозрениям больного, приспособлению к изменившимся условиям среды при сохранении уже достигнутых позиций и статусов.

Проблема анозогнозии наиболее часто освещается в исследованиях, посвященных алкоголизму. Анализ литературных данных показывает, что вопрос об анозогнозии при наркологических и соматических заболеваниях не может быть решен однозначно. Большинство исследователей рассматривают алкогольную анозогнозию как результат действия механизмов психологической защиты личности по отношению к осознанию психотравмирующей информации о зависимости от алкоголя.

Отрицание болезни является часто используемой, и в ряде случаев эффективной, стратегией для онкологических больных, при артериальной гипертонии, вирусных гепатитах, ВИЧ-инфекции, неосложненных формах туберкулеза и др. По нашим данным, анозогнозический тип отношения к болезни, диагностированный с помощью опросника ТОБОЛ (Психологическая диагностика отношения к болезни, 2005), являлся преобладающим (44,3 %) у 106 больных туберкулезом легких, протекающим без осложнений и сопутствующих серьезных заболеваний (Узлов Н.Д., Габдрахманова Н.Н., 2013).

Противоположная картина наблюдается при заболеваниях с ярко очерченной клинической картиной, обострениях процесса, хроническим течением с наличием болевых ощущений и душевных страданий, при которых с наибольшей частотой проявляют себя дезадаптивные типы отношения к болезни. Так, по нашим данным, анозогнозический тип отношения к болезни являлся определяющим у 50 женщин-заключенных, зараженных ВИЧ (32,7%), но не диагностировался ни у одной из 80 пациенток, заболевших СПИДом, при котором на первое место выступал ипохондрический тип (38,8 %) (Узлов Н.Д., Прозорова М.Х., 2011).

Среди проблем, стоящих перед исследователями, остается дискуссионным вопрос соотношения копинг-поведения и механизмов психологической защиты. Большинство авторов указывают на различия в функционировании этих личностных образований, однако сходятся во мнении, что оба они действуют однонаправлено. Среди объединяющих теорий можно выделить концепцию «защитно-совладающего стиля поведения» личности Е.Р. Исаевой (2009), в которой отношения взаимозависимости и взаимовлияния бессознательных защитных механизмов и сознательных стратегий совладания со стрессом в структуре личности рассматриваются как целостный многоуровневый личностный конструкт. Установлены устойчивые сочетания между определенным типом защиты и копингом (Исаева Е.Р., 2009), а также дезадаптивные варианты их сочетаний. Так, интересующий нас защитный механизм «отрицание» неблагоприятно сочетается с копингами «планирование», и «поиск социальной поддержки» (Методики психологической диагностики ..., 2007, с.27).

Рассмотрение анозогнозии как копинга в литературе также неоднозначно. Авторы статьи о копинг-механизмах в «Психотерапевтической энциклопедии» относят определенную степень игнорирования болезни к продуктивным копинг-стратегиям (Психотерапевтическая энциклопедия, 2002, с. 217). К сожалению, врачи вынуждены сталкиваться с совершенно иной картиной отношения к болезни, когда «допустимый предел анозогнозии» не поддается контролю, либо анозогнозия изначально начинает

проявлять себя в полную силу, как это имеет место при различных аддикциях (по мнению М.В. Деминой, 2005), она связана с формированием патологического влечения). Особенно это касается социально значимых заболеваний (алкоголизм, наркомания, туберкулез, ВИЧ-инфекция и др.), когда анозогнозия становится трудно преодолимым барьером на пути лечения. Союзником анозогнозии, как ни парадоксально, выступает жизнестойкость, которая, по нашим данным, у маргинальных личностей, в частности, заключенных, приобретает высокие значения (Узлов Н.Д., Арасланов С.Ш., 2012).

Наш опыт изучения совладающего поведения у больных с туберкулезом легких и ВИЧ-инфекцией показывает, что при анозогнозическом типе отношения к болезни чаще выбираются неконструктивные копинги – «бегство-избегание» и «дистанцирование», которые сочетаются с защитными механизмами «отрицание» и «реактивное образование». Поиск социальной поддержки – третья наиболее часто используемая пациентами копинг-стратегия у больных с анозогнозией – позволяет находить во внешнем окружении дополнительный ресурс совладания с болезнью. Выбранный способ адаптации к ситуации болезни абсолютно не мешает пациентам вести привычный образ жизни, отрицание болезни сочетается с рентными, потребительскими установками, как по отношению к близким, так и медицинским работникам. Необходимость решать проблему, прилагать усилия нивелируются установками на низкую значимость здоровья. Тем не менее, в силу осознания ожидаемого от них поведения, пациенты не идут на открытую конфронтацию с врачом. Срабатывает определяемое у пациентов защитное реактивное образование в виде декларируемой «готовности к сотрудничеству» с медперсоналом. Анозогнозия затягивает пациента в круг мнимого благополучия, осознания собственной значимости. Отрицание болезни позволяет сохранить позитивное представление о самом себе, удержать на какое-то время место в окружающем мире и свой социальный статус, не предпринимая при этом активных усилий по противостоянию болезни, игнорируя или искажая собственный негативный опыт. С позиций пациента анозогнозия выступает как некий адаптивный ресурс, позволяющий больному определенное время успешно функционировать в границах привычных представлений и ценностей, нередко освобождаясь от моральных оценок и ответственности. Она также отличается эгоистически-эгоцентрической направленностью, что соответствует диагностическому языку формирования «отрицания» в модели Р. Плутчика. А выработанная годами жизнестойкость является для нее хорошей платформой.

Литература

1. Демина М.В. Нарушения нозогнозии («синдром отчуждения болезни») при алкоголизме и героиновой наркомании (клиника, систематика, подходы к коррекции): автореф. дисс. ... докт. мед. наук. М., 2005.
2. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни: монография. СПб.: Изд. СПбГМУ, 2009.
3. Методики психологической диагностики больных с эндогенными заболеваниями: усовершенствованная медицинская технология /А.П.Коцюбинский, Т.А.Аристова, М.А.Дитятковский, С.Л.Горбунова. СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007.
4. Психологическая диагностика отношения к болезни. Пособие для врачей /Л.И.Вассерман, Б.В.Иовлев, Э.Б.Карпова и др. СПб.: СПбНИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2005.
5. Психотерапевтическая энциклопедия/ под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2002. С. 217–219.
6. Узлов Н.Д., Арасланов С.Ш. Жизнестойкость и психологическое благополучие заключенных в соответствии с их тюремной иерархией [Электронный ресурс] // Психология и право: электронный научный журнал. 2012. №2.
7. Узлов Н.Д., Габдрахманова Н.Н. Совладающее поведение и защитные механизмы личности у больных туберкулезом легких с анозогнозическим типом отношения к болезни [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2013. №3 (20).
8. Узлов Н.Д., Прозорова М.Х. Отношение к болезни и лечению ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом женщин, отбывающих наказание в исправительной колонии //Будущее клинической психологии: матер. Междунар. науч.-практ. конф. (8 апреля 2011 г.)/ науч. ред. А.Ю.Бергфельд, С.В.Вайнштейн, С.А.Щебетенко; Перм. гос. нац. иссл. ун-т. Пермь, 2011. Вып.5. С. 257–263.
9. Plutchik R. Emotions and psychotherapy: A psychoevolutionary perspective. // In R.Plutchik, & H.Kellerman (Eds.), Emotion: Theory, research and experience. Academic Press, 1990. Vol. 5. P. 3–41.

ANOSOGNOSIA AS COPING WITH A DISEASE

Uzlov, Nikolay D.

On the basis of modern concepts of defensive and coping behavior, empirical researches analysis the author's theoretical approach to anosognosia as coping with illness is given. Anosognosia is differentiated like personality egoistical and egocentric orientation which is more characteristic for socially significant diseases (tuberculosis, HIV infection, etc.). Hardiness is named a personal resource for anosognosia.

ВЗАИМОСВЯЗЬ РИСКА СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

А. В. Успенский

Россия, г. Москва, Институт психологии и педагогики

E-mail: medddik@yandex.ru

В статье проводится анализ данных, полученных в результате эксперимента с использованием диагностической системы «Скринфакс». Выявлены взаимосвязи риска соматических заболеваний и копинг-стратегий преодоления стресса. Обнаружено, что все виды копинга превращаются в единую ресурсную систему, направленную на преодоление негативного психосоматического влияния стресса на сердечнососудистую систему и поджелудочную железу человека.

Проблема взаимосвязи телесных недугов и психических состояний и переживаний личности разрабатывалась, начиная с самых истоков становления психологии как науки в работах А. Адлера, И.П. Павлова, Г. Селье, З. Фрейда, В.Райха и др. Не иссякает интерес к ней и сегодня. Проводятся исследования психосоматических аспектов сердечнососудистых заболеваний (Копылов Ф.Ю., 2009); анализируются неблагоприятные воздействия стресса и различных психологических характеристик личности на течение заболеваний (Дробижев, 2000; Симоненко, 2002; Яковенко, 2006; и др.); изучаются модели поведения больных с теми или иными заболеваниями (Винокур, 2002). Интерес вызывают и вопросы социально-психологических детерминант межличностного взаимодействия соматических больных с окружающими людьми (Гартфельдер, 2008). Проводятся исследования самооценки, интересов и ценностей при различных хронических соматических заболеваниях (Куртанова, 2004); исследования жизненного пути личности в ситуации хронического соматического заболевания (Селин, 2009); исследования психологических защит и копинговых стратегий при заболеваниях (Кошанская, 2007); и много другое. При этом социально-психологическое и соматическое рассматриваются как тесно взаимосвязанные между собой системы. Вместе с тем большинство исследований выполнено на материале людей, получивших статус больного. Исследований, направленных на изучение рисков заболеваний внутренних органов при различных стратегиях преодоления стрессов у людей, не имеющих жалоб и установленных заболеваний, в доступной литературе нами не обнаружено.

Целью нашего исследования явилось выявление взаимосвязи между стратегиями (копинг) преодоления стрессов и риском тех или иных заболеваний внутренних органов у здоровых людей преимущественно молодого возраста.

Экспериментальное исследование было проведено с добровольцами (N=37) в возрасте от 18 до 34 лет, среди которых преобладали женщины (N=34). С целью выявления рисков заболеваний была использована диагностическая система «Скринфакс», предложенная В.М. Успенским (2008). Диагностическая система основана на технологии информационного анализа электрокардиосигналов, которая позволяет выявлять заболевания на начальном доклиническом этапе их развития. Диагностическая система «Скринфакс» относится к компьютерным диагностическим системам, проста в использовании и необременительна для обследуемых. Стратегии преодоления стресса изучались при помощи опросника СПСС (опросник стратегий преодоления стрессовых ситуаций в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой). Среди стратегий преодоления стресса выделили: ассертивные действия, вступление в социальные контакты, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, непрямые действия, асоциальные и агрессивные действия. Фактический материал, полученный на основе использования бальной системы оценки ответов согласно опроснику, и показателей электрокардиосигналов был подвергнут математическому анализу с определением корреляции (критерий Спирмена) между рисками заболеваний и видами копингов.

Было выявлено, что большинство используемых стрессопреодолевающих стратегий поведения испытуемых находятся в тесных взаимосвязях с риском тех или иных заболеваний. Так, риск заболевания вегетативно-сосудистой дистонией находится в положительной связи со стратегией «осторожные» ($r=0,494$) и «непрямые» ($r=0,338$) действия. Это говорит о том, что чем выше риск заболевания вегето-сосудистой дистонией, тем чаще испытуемые данной группы используют осторожные и непрямые действия при преодолении стрессовых ситуаций.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что при всех видах копингов имеется достоверная и наиболее выраженная корреляция с риском ишемической болезни сердца и сахарным диабетом.

Взаимосвязи копингов и рисков заболеваний (N=37)

Копинги	Вегетососудистая дистония	Ишемическая болезнь сердца	Язвенная болезнь желудка	Дискинезия желчевыводящих путей	Синдром раздраженной кишки	Сахарный диабет	Увеличение щитовидной железы	Воспаление яичников
Ассертивные действия		0,481**		0,389**		0,465**	0,47**	
Вступление в социальный контакт		0,354**	0,354*	0,339**		0,469**		
Поиск социальной поддержки		0,389**				0,51**		
Осторожные действия	0,494**	0,374**	0,347**			0,455**		
Импульсивные действия		0,345**				0,5**		
Избегание		0,436**	0,334**			0,51**		
Непрямые действия	0,338**	0,521**			0,39*	0,504**		
Асоциальные действия		0,513**	0,408**			0,477**		
Агрессивные действия		0,543**				0,493**		0,40*

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Риск язвенной болезни желудка возникает при использовании таких копингов, как: вступление в социальный контакт ($r=0,354$), осторожные действия ($r=0,347$), избегание ($r=0,334$) и асоциальные действия ($r=0,408$). Экспериментальное исследование показало, что при всех способах преодоления стрессов возникают риски заболеваний в первую очередь сердечнососудистой системы, поджелудочной железы и желудка. Полученные данные полностью совпадают с мнением Г. Селье, согласно которому сердечнососудистая система, поджелудочная железа и желудок являются главными стрессовыми органами. Психосоматический эффект стресса в первую очередь нацелен именно на эти органы человека.

Важно отметить, что наиболее высокая степень корреляции риска ишемической болезни сердца наблюдается при использовании неконструктивных преодолевающих стратегий, таких как: агрессивные действия ($r=0,543$); непрямые ($r=0,521$); и асоциальные ($r=0,513$) действия. Что касается риска заболевания сахарным диабетом, то наиболее высокая степень корреляции данного заболевания обнаружена при использовании испытуемыми таких преодолевающих стратегий как: поиск социальной поддержки ($r=0,51$); избегание ($r=0,51$); непрямые ($r=0,50$) и импульсивные действия ($r=0,50$).

Таким образом, известные копинг-стратегии преодоления стресса тесно взаимосвязаны с риском тех или иных заболеваний. Чем выше риск заболевания, тем чаще человек использует разнообразные преодолевающие стратегии поведения, которые превращаются в единую ресурсную систему, направленную на преодоление болезни. Аналогичные предположения были выдвинуты в работах Е.С. Асмаковец (2011), М.А. Одинцовой, Е.М. Семеновой (2011). Е.С. Асмаковец показано, что чем шире спектр используемых копинг-стратегий (Как конструктивных, так и не конструктивных), тем в меньшей степени личность подвергается физиологическим последствиям стресса, тем лучше ее самочувствие.

Применение технологии информационного анализа электрокардиосигналов с целью выявления рисков заболеваний внутренних органов может использоваться в качестве высокочувствительного метода анализа психосоматического влияния стресса на внутренние органы человека. Проведенный анализ нуждается в дополнительных исследованиях, предполагающих расширение выборки и использование недостающих психодиагностических процедур.

Литература

1. Асмаковец Е.С. Копинг-поведение и физиологические реакции на стресс социальных работников, обслуживающих пожилых людей на дому // Профессиональное самосознание и экономическое поведение личности: Труды IV международной научной конференции. Киев, 2011. С. 105–118.

2. *Одинцова М.А., Семенова Е.М.* Преодолевающие стратегии поведения белорусов и россиян // Культурно-историческая психология. 2011. № 3. С. 75–81.

3. *Успенский В.М.* Информационная функция сердца. Теория и практика диагностики заболеваний внутренних органов методом информационного анализа электрокардиосигналов. М.: Экономика и информация, 2008.

RELATIONS BETWEEN SOMATIC DISEASES RISK AND COPING

Uspenskiy, A.V.

The paper analyzes data, obtained from an experiment using Diagnostic System «Screenfax». The relations between risk of systemic diseases and coping strategies are found. It has been revealed that all types of coping are converting into a united resource system aimed to overcome the negative effects of psychosomatic stress on the cardiovascular system and human pancreas.

ФОРМЫ ПЕРЕЖИВАНИЙ СТРЕССА

Н. П. Фетискин

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: nikfet@kmtn.ru

Статья посвящена обобщению форм переживания стресса. Особое внимание отведено физиологическим, эмоциональным и социально-психологическим формам.

Ряд зарубежных и отечественных авторов выделяют следующие формы стресса: социальный, психологический, информационный, физиологический (Р. Лазарус, Л.А. Китаев-Смык, В.А. Бодров, В.В. Суворова и др.)

В основе *социального стресса*, по их мнению, лежат социально-экономические условия существования личности в капиталистическом обществе (Grinker, R., Spiegel, J., 1945; May, 1950; Bone, 1950; Lindermann, E., 1960). Социальные конфликты и кризисы создают ситуацию постоянного напряжения и неуверенности. Угроза военного столкновения и необходимость участвовать в военных действиях, острота классовых борьбы и забастовочное движение, стремление к повышению жизненного уровня на фоне периодических кризисов, инфляции и безработицы – таковы главные источники социального стресса, постоянно увеличивающие количество лиц, обращающихся в психиатрические учреждения.

Психический стресс обуславливается напряженностью каждодневной жизнедеятельности человека. Условия работы на современном производстве: огромное количество информации стремительный темп ее поступления; повышенная ответственность за жизнь людей и состояние оборудования; обилие разнообразных раздражителей всех модальностей в условиях жизни в больших городах и многое другое могут привести к дезорганизации поведения, к изменениям психических функций.

Физиологический стресс возникает как реакция на боль, страх, болезни.

Сложность и многообразие форм стресса определяет различие подходов к изучению этого состояния.

Многие, хотя и далеко не все, авторы считают необходимым дифференцировать стресс от других близких состояний, к числу которых относятся тревожность, фрустрация, дискомфорт, напряженность. Все эти состояния объединяет их отрицательная эмоциональная окрашенность; все они возникают как реакция на неблагоприятную обстановку.

Так, тревожность – психическое состояние внутреннего беспокойства, неуравновешенности. В отличие от страха тревога может быть беспредметной или зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте индивидуального опыта.

Фрустрация – психическое состояние внутреннего напряжения, досады, раздражительности. Это состояние возникает в условиях действия факторов, препятствующих нормальному осуществлению деятельности индивида, или в ситуации конфликта.

Дискомфорт – состояние рассогласования физиологических и психических функций. Особенно часто оно возникает при непривычных для человека условиях существования (невесомость, перегрузка, сенсорный «голод»).

Наконец, состояние напряженности подразделяют на напряженность моторную, психическую, эмоциональную и информационную. Моторная напряженность ввиду ее большого значения в практике летной деятельности основательно изучена авиационной психологией (Марищук В.Л., Платонов, К. К.,

Плетницкий К. А., 1969). Напряженность психическая и напряженность эмоциональная часто не дифференцируются, информационный стресс определяется как следствие влияния экстремальных факторов в процессе информационного взаимодействия человека с техникой (Бодров В.А., 2006).

Вероятно, выделение таких вариантов стресса, как напряженность, тревожность, фрустрация, дискомфорт, дезинтеграция, отражает различие подходов к оценке этого сложного состояния. Если в исследованиях фрустрации и напряженности доминирует психологический аспект, то при изучении тревожности и дискомфорта – физиологический.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Фетискин Н.П. Психотехнологии стрессовладающего поведения. Москва–Кострома, 2007.
3. Марищук В. Л., Платонов К. К., Плетницкий Е. А. Напряженность в полете. М.: Воениздат, 1969.
4. Grinker, Roy R.; Spiegel, John P. Grinker, Roy R. Spiegel, John P. Men under stress. Philadelphia, PA, US: Blakiston. 1945. (pp. 3–17).

STRESS EXPERIENCE FORMS

Phetiskin, Nikolay P.

The paper gives a general overview of stress experience, special attention paid to physiological, emotional and social-psychological forms.

КОММУНИКАТИВНЫЙ СТРЕСС: ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Д. Н. Фетискин, О. С. Маслова, Н. П. Фетискин, С. В. Шепелева

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова
E-mail: nikfet@kmtn.ru; lis200874@yandex.ru; mironova@ksu.edu.ru*

В статье обобщены объективные и субъективные детерминанты коммуникативного стресса. Среди них должное место уделено как личностным (робость, неуверенность), так и социально-психологическим преградам и трудностям проявляемых в коммуникативных актах.

Как известно, неспецифические условия, или предпосылки стресса подразумевают общий комплекс причин, обуславливающих его генезис независимо от вида деятельности или индивидуальных особенностей личности. Что же касается детерминант коммуникативного стресса, то в отечественной социальной психологии сложилась традиция уделять особое внимание субъективным факторам, причинам возникновения затруднений в общении, описанию тех состояний, которые являются результатом неналаженного общения или сопровождаются трениями и сбоем в коммуникации. На первое место ставятся стрессовые состояния напряженности, неудовлетворенности, тревоги эмоционального неблагополучия, дискомфорта и т.д.

О субъективной природе психологических трудностей и превентивной стрессогенности общения говорится в работах А. А. Бодалева. Автор указывает, что следствием субъективной стрессогенности (в виде различных преград, трудностей) является объективная картина нарушений – недостижение цели, неудовлетворение мотива, неполучение желаемого результата, посттравматические стрессогенные последствия и др. Из многочисленных стресс-факторов, как отмечает В. Н. Куницина, обозначающих трудности общения и имеющих хождение в обиходном и научном языке, можно назвать следующие: коммуникативные и психологические барьеры, нарушения отношений, дефекты, сбои, расстройства, помехи и собственно трудности. Следуя терминологической упорядоченности, ряд авторов рекомендует сделать акцент на таких обобщенных коммуникативно-стрессогенных предпосылках как коммуникативные нарушения, трудности и барьеры (Куницина В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М., 2002). По мнению данных авторов, нарушения, трудности и барьеры объединяет то, что все они возникают непреднамеренно, протекают внешне бесконфликтно и сопровождаются внутренним напряжением, неудовлетворенностью в общении, отрицательными эмоциями. Различаются они по тяжести протекания и психологическим последствиям, по степени неудовлетворенности общением и вовлеченности в него

обоих партнеров, по возможности и способам их устранения. По степени выраженности эти критерии стрессогенного общения можно расположить в следующем порядке: нарушения (как наиболее глубоко переживаемые), трудности, барьеры. Краткая характеристика этих неспецифических коммуникативных стрессоров дается ниже.

Коммуникативные нарушения, являясь одним из источников стресса, представляют собой двустороннее осложнение общения и отношений, психологическая сторона которого обусловлена такими личностными свойствами общающихся, как эгоизм, подозрительность, авторитарность, неискренность и пр. Разрушение отношений с кем-либо вследствие подозрительности, манипулятивности, зависти, ревности и т.п., по мнению В.Н. Кунициной, ведет к затяжным нарушениям в области межличностных контактов, при этом в определенной мере «страдают» и контакты с другими людьми, увеличиваются неловкость, неадекватность, раздражительность – предвестники невротических изменений личности. Нарушения в сфере межличностных коммуникаций нередко приводят к тяжелым постстрессовым последствиям и осложнениям в межличностных отношениях. Как правило, они трудно устранимы, требуют вмешательства психотерапевта или психолога, корректируются через осознание и изменение системы отношений. Чаще всего они являются следствием стресса разрушающихся межличностных отношений в данной диаде или замкнутой малой группе и не распространяются на другие контакты. Коммуникативный барьер, по определению Н.В. Казариновой, – это абсолютное или относительное стрессорное препятствие эффективному общению, субъективно переживаемое или реально присутствующее в ситуациях общения, причинами которого являются мотивационно-операциональные, индивидуально-психологические, социально-психологические особенности общающихся.

Коммуникативные барьеры появляются под влиянием внешних факторов со стороны объекта или ситуации взаимодействия. Общение может идти «на разных языках» из-за различия культурно обусловленных норм общения при взаимодействии представителей разных культур, наций (особенно когда имеются стойкие предубеждения, установки и стереотипы) или же вследствие большой разницы в возрасте, когда каждый собеседник является носителем культуры, ценностей, идеалов, норм своего поколения. Могут влиять и такие факторы, как отсутствие обратной связи в контакте, ошибки в понимании смысла, непринятие во внимание подтекста и т.п.

Стрессорные проявления коммуникативных барьеров столь же многообразны, как и само общение между людьми. По своей природе эти барьеры могут быть продуктом как безличных механизмов социально-психологического взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга, так и влияния личностных индивидуальных особенностей партнеров по общению.

Примером первого могут служить стереотипы восприятия партнера по общению. Выполняя функцию средства психологической защиты индивида от перегрузки эмоциональной информацией, стереотип восприятия вместе с тем выступает и в роли социально-психологического барьера на пути адекватного восприятия партнера по общению в качестве уникальной индивидуальности.

Примером же второго могут быть индивидуальные, прежде всего, характерологические, особенности личности. Интровертированность, например, очень часто оказывается социально-психологическим барьером в ситуации, которая требует быстрого психологического переключения внимания с одного контакта на другой.

Исходя из этого, Б. Д. Парыгин предлагает различать два вида коммуникативных барьеров: 1) внутренние барьеры личности, связанные с такими образованиями, как нормы, установки, ценности, а также с такими личностными особенностями, как ригидность, конформность, слабоволие и т. д.; 2) барьеры, причина которых находятся вне личности: непонимание со стороны другого человека, дефицит информации и т. д. (Парыгин Б. Д., 1999).

Наличие коммуникативных барьеров не только препятствует эффективному взаимодействию и взаимоотношению, но и способствует возникновению состояний неадекватной напряженности и стресса.

Трудности в общении являются одной из базовых причин коммуникативного стресса и в отличие от коммуникативных барьеров сопровождаются нервно-психическим напряжением. Они различаются по степени нервно-психического напряжения, по типу ситуаций, в которых имеют тенденцию возникать, и по степени влияния на успешность общения.

В.Н. Кунициной предложена общая классификация стрессоров, или трудностей межличностного неформального общения, по их причинной обусловленности и содержательно-функциональным характеристикам, а также методы их диагностики (Куницина В. Н., 2002). Можно выделить две группы трудностей: 1) субъективно переживаемые, не всегда проявляющиеся в конкретном социальном взаимодействии и не очевидные для партнера; 2) «объективные», то есть обнаруживающие себя в условиях непосредственных контактов и снижающие успешность общения и удовлетворенность его протеканием.

К субъективно переживаемым трудностям относятся социальная неуверенность, робость, застенчивость, неумение установить психологический контакт. Социальная неуверенность нередко возникает в условиях ролевого общения (начальник – подчиненный); обнаружена ее связь с социальным интеллектом. Робость — поведенческая и характерологическая черта, обуславливающая трудности, которые возникают при необходимости принять решение, сделать выбор.

Так называемые объективные трудности, то есть вызванные объективными и, в общем, устранимыми причинами – это трудности коммуникативного характера (связанные с психофизиологическими особенностями личности, полнотой владения вербальными и невербальными средствами осуществления контакта) и коммуникабельного характера (владение нормами, правилами, сформированность психологической культуры общения).

По причинной обусловленности (в рамках психической нормы) трудности делятся на первичные и вторичные.

Первичные трудности зависят от природных свойств человека, их отличает более жесткая предопределенность и неизбежность возникновения. Большую роль в их появлении играют биологические, психофизиологические, личностные свойства; к числу последних следует отнести агрессивность, тревожность, ригидность и другие личностные особенности, тесно связанные с темпераментом.

Вторичные трудности могут быть психогенными и социогенными. Психогенные трудности как следствие психологических травм, стрессов, тяжелых переживаний и фрустраций, неадекватной самооценки влекут за собой определенные негативные изменения, прежде всего в доверительном общении. Очевидна взаимообусловленность психогенных трудностей и психосоматических болезней, таких как язва, гипертония, эндокринные нарушения и др.

Социогенные трудности являются следствием внешних барьеров (коммуникативных, смысловых, лингвистических, чисто ситуативных), неудачного опыта эмоциональных и социальных контактов, просчетов в воспитании, определенных условий общения (например, невозможность уединиться или депривация в детском возрасте). Эти трудности появляются и как следствие общения с неловким, скованным, насмешливым, язвительным, бесцеремонным, настырным и т.д. партнером. Наиболее типичным примером вторичных трудностей неформального межличностного общения являются психологические последствия сверхинтенсивного профессионального общения в условиях чрезмерной скученности при одновременной частичной социальной изоляции (полярные зимовки, длительное плавание на подводной лодке, геологические экспедиции и т.п.).

Особо следует выделить те ситуации стрессогенного общения которые связаны с нигилистическим (Фетискин Д.Н., 2011) и оппозиционным поведением, а также с условиями интерактивного противодействия участников следственных действий (Фетискин Н.П., Бредихин Г.А., Кондрат Е.Н., 2010).

Литература

1. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погорьша В.М. Межличностное общение. Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2002.
2. Парыгин Б. Д. Социальная психология. Проблемы методологии, теории и истории (Новое в гуманитарных науках), 1999.
3. Фетискин Н.П., Бредихин Г.А., Кондрат Е.Н. Коммуникативная стрессогенность деятельности следователя. Москва–Кострома, 2011.
4. Фетискин Д. Н. Формы и уровни правового нигилизма в российском социуме [<http://rudocs.exdat.com/docs/index-30414.html?page=29>]. Дата посещения 25.05.2013.

COMMUNICATIVE STRESS: OBJECTIVE AND SUBJECTIVE PRECONDITIONS

Phetiskin, D.N., Maslova, O.S., Phetiskin, N.P., Shepeleva, S.V.

The paper generalizes objective and subjective communicative stress determinants. It has been pointed out that personality traits like shyness, non-assertiveness and social-psychological barriers and difficulties take an important place among them.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ ПРИ ПОГРАНИЧНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВАХ И В НОРМЕ

В. И. Филипович

Беларусь, г. Гродно, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы
E-mail: runapple@gmail.com

Представлены результаты корреляционно-регрессионного исследования жизнестойкости и психологических защит при пограничных психических расстройствах и в норме. Высокий уровень жизнестойкости сопряжен с низкой напряженностью психологических защит. Жизнестойкость личности с пограничным психическим расстройством ослабляется напряженным комплексом с участием незрелых психологических защит.

Жизнестойкость – диспозиция, позволяющая личности сохранить свою целостность и конструктивную активность в стрессовых и сложных условиях. Данная структура создает ресурсы личности сопротивляться стрессу (Maddi S., Kobasa S., 1984). Д.А. Леонтьев рассматривает жизнестойкость в свете концепции С.Л. Рубинштейна об отношении человека с миром (Леонтьев Д. А., 2006). Жизнестойкость начинает пониматься как регуляторная личностная характеристика, участвующая в механизмах самодетерминации личностью своей жизни. Понимание жизнестойкости как одного из факторов, механизмов, обеспечивающих осуществление самодетерминации, приводит к необходимости изучения его соотношений с другими составляющими данной экзистенциальной способности человека.

Жизнестойкость обеспечивает способность личности вовлекаться в изменившуюся ситуацию, в процесс поиска и обретения новых смыслов. Защиты – призваны сохранять прежнее смысловое соотношение, и не позволяют вовлекаться в изменившуюся ситуацию для порождения новых смысловых взаимодействий. Данные процессы можно назвать противоположными и дополняющими друг друга в процессе экзистенциального взаимодействия человека с тревогой неопределенности и небытия.

Таким образом, защитные механизмы личности, непосредственно модулирующие информационное взаимодействие человека со средой, обеспечивающие целостность Я-структур и эмоциональное благополучие, вносят свой вклад в формирование не только стрессоустойчивости, но и готовности личности активно преодолевать любые негативные воздействия. Так, можно предположить наличие взаимосвязей жизнестойкости личности не только с активными преодолевающими процессами, копинг-стратегиями (Maddi S., 1999), но и с бессознательными защитными механизмами.

Наиболее напряженные у конкретной личности бессознательные защитные механизмы покажут именно те отношения личности с миром, которые являются наиболее ригидными, трудными, проблемными, вплоть до патологии. Пограничное психическое расстройство требует высоких энергетических затрат для обеспечения гипертрофированного функционирования защитных механизмов, поддержания напряжения деструктивного комплекса вторичных психологических защит (Рыжик А. В., 2005).

Бессознательные защитные механизмы, в отличие от осознанных копингов, показывают те проблемные зоны, белые пятна, которые закрыты от осознания. Изучение характера взаимосвязей защитных механизмов невротической личности с ее жизнестойкостью позволит определить конкретные нарушения, искажения в сложных процессах обеспечения готовности активно справляться со стрессогенными ситуациями и жизненными проблемами. Более того, те бессознательные защитные механизмы, которые соотносятся с жизнестойкостью личности, обнаружат специфику проблем, затрудняющих именно самодетерминационную активность личности.

Одну из сравниваемых групп в нашем исследовании составили пациенты с диагностированными пограничными психическими расстройствами (N=134), госпитализированные в отделение пограничных состояний ГОКЦ «Психиатрия – наркология» и в отделение психосоматической патологии районной клинической больницы города Гродно (Республика Беларусь). Другую группу составили сотрудники различных медицинских учреждений города Гродно (N=135). В обеих выборках преобладали женщины. Респонденты обеих групп ответили на вопросы следующих методик: 1) опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Г. Конте, в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой (1991, 1999), 2) методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е.В. Рассказовой, 2006.

Мы определили взаимосвязи психологических защит и жизнестойкости при пограничной психической патологии и в норме. Диспозиция «жизнестойкость» образует значимые корреляции с такими психологическими защитами как реактивное образование, вытеснение, регрессия, замещение, проекция,

отрицание, рационализация (значения коэффициента корреляции Спирмена от $r=-0,5$ до $r=-0,24$, $p<0,05$ в случае нормы, от $r=-0,56$ до $r=-0,34$ при неврозах), отрицание ($r=0,4$, $p<0,05$ в норме), рационализация ($r=0,35$, $p<0,05$ при неврозах). Корреляционные связи в своем большинстве являются отрицательными, то есть психологические защиты при их большей напряженности взаимосвязаны с низкими уровнями жизнестойкости. Способность принять жизненную трудность как вызов, вовлечься в ситуацию, моделировать ее в случае напряженных защит выражена слабо.

Для обнаружения конкретного «вклада» каждой психической защиты в проявление способности личности справляться с жизненными трудностями – ее жизнестойкости – мы применили метод множественного пошагового регрессионного анализа. В случае психической нормы регрессионная модель достоверна ($R = 0,734$, $R^2 = 0,539$, $F(8,126) = 18,433$, $p < 0,00000$). В данной группе усиливает жизнестойкость, является ее высоко значимым предиктором защита «отрицание» ($\beta = 0,4$). Жизнестойкое поведение предполагает информационный фильтр на ранних этапах взаимодействия с жизненными трудностями и создает своего рода аванс оптимизма, позитивную априорную настроенность личности. Объясняет поведение переменной жизнестойкости также уровень напряженности таких зрелых защит как «реактивное образование» ($\beta = -0,321$), «регрессия» ($\beta = -0,243$) и «вытеснение» ($\beta = -0,163$). Высокий уровень жизнестойкости сопряжен со способностью личности переживать и принимать эмоции, конструктивно прорабатывать негативные аффективные состояния, не прятать от себя сильные импульсы и желания, даже если они несут противоречащий с принятыми социальными нормами характер.

В случае пограничного психического расстройства регрессионная модель также является достоверной ($R = 0,742$, $R^2 = 0,55$, $F(8,125) = 19,117$, $p < 0,00000$). Значимыми предикторами, усиливающими жизнестойкую диспозицию, являются защиты «отрицание» ($\beta = 0,196$) и «рационализация» ($\beta = 0,189$). Усилить ресурс базового оптимизма призван зрелый защитный механизм «рационализация». Невротическая личность осознает трудность, испытывает негативный аффект и контролирует его с помощью рациональной интерпретации ситуации. Более высокие уровни жизнестойкости детерминируются слабой выраженностью защит «регрессия» ($\beta = -0,346$), «проекция» ($\beta = -0,289$). При пограничном психическом расстройстве восприятие мира и других людей как негативно настроенных по отношению к протагонисту значительно ослабляет жизнестойкие проявления личности. Сила напряженности «вытеснения» не является предиктором жизнестойкости как в случае нормы. Негативный отрицаемый у себя аффект не столько репрессируется, но переносится на другую личность, воспринимается как исходящий извне.

Таким образом, способность вовлекаться в поток жизни и преодолевать трудности у личности, демонстрирующей избыточную напряженность защит, выражена слабо. Личность сосредоточена на поддержании прежних ригидных форм поведения, закрыта от преобразующих и самодетерминационных процессов. Невротическая личность использует весь репертуар психологических защит, ей доступны как первичные, так и зрелые защитные механизмы. Вместе с тем, во взаимодействии с базовыми характеристиками мира, его неопределенностью и угрозой небытия, требующими экзистенциальной активности, личность, повторяет деструктивные комплексы с участием незрелых психологических защит. С помощью вторичной психологической защиты «рационализация» личность с пограничным психическим расстройством компенсирует недостаточность ресурса базового оптимизма, обнаруживаемого в норме и позволяющего видеть обстоятельства в позитивном аспекте. Невротической личности приходится опираться на когнитивные механизмы там, где в норме преобладают положительные эмоциональные процессы.

Литература

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
2. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова и [др.]. СПб.: ПНИ, 1998.
3. Рыжик А.В. Особенности защитно-совладающего поведения у больных невротическими расстройствами и их психофизиологические корреляты: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2005.
4. Kobasa S., Maddi S. The Hardy Executive: Health under Stress. Homewood (IL) : Dow Jones Irwin, 1984.

HARDINESS AND PSYCHOLOGICAL DEFENSES IN BORDERLINE DISORDERED AND MENTALLY HEALTHY

Philipovich, Vita I.

The paper reveals the results of correlation and multiple regression analysis of hardiness and psychological defences of borderline disorder patients and mentally healthy people. High level of psychological defences intensity and low level of hardiness come out in joint. High tension of psychological defences patterns include primitive defence mechanisms and at the same time they weaken hardiness of borderline patients.

КОПИНГ «В КРЕДИТ»: МОРЖЕВАНИЕ КАК ОТЛОЖЕННАЯ АДДИКЦИЯ

Т. А. Фишер

Россия, г. Тюмень, Тюменский научный центр Сибирского отделения Российской Академии наук
E-mail: Fitan72@mail.ru

На эмпирическом материале показано, что моржевание – это копинг, реализуемых с помощью общения, вербализации своих состояний, пикового переживания пара-наркотического состояния в качестве механизмов. В состав копинга включена психическая защита аддиктивной природы, действующая по принципу иллюзорно-компенсаторной активности. Цена слишком жесткого и прямолинейного копинга – атипическое протекание респираторных заболеваний, риск возникновения аутоиммунных сбоев.

Считается, что моржевание оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, способствует активизации умственной и физической работоспособности и т.п. Поклонники экстремального закаливания объединяются в клубы и организации, пропагандируют свои идеи, тем самым привлекая новых сподвижников этого на первый взгляд простого, доступного и экономически выгодного способа оздоровления. Ими высказываются положительные отзывы в пользу моржевания, что после купания снижается усталость, появляется установка на активную деятельность, год-два занятий в клубе моржей помогает забыть болезни и улучшить свое самочувствие и т.п.

Несмотря на столь убедительные аргументы, что-то удерживает основную массу людей от того, чтобы заниматься моржеванием «профессионально». И только на Крещение собираются толпы народа, которые окунаются в воду, хоть и на мгновение.

Кроме того, есть научные данные, подтверждающие, что холодовые процедуры, в частности моржевание (Суховой Ю.Г., 1998), негативно влияют на иммунную систему человека, снижая функциональную активность неспецифического и специфического звена иммунной системы. В этом свете тоже неясно, как экстремальное воздействие (моржевание) помогает в решении проблем и для чего людям необходимо так долго обманывать свой организм.

Цель статьи – предложить ответы на следующие вопросы: 1. Является ли моржевание копингом? 2. Какие социальные и личностные задачи решают люди с помощью экстремального холодового воздействия, 3. Какова цена такого оздоровления?

Возможно, такой способ закаливания – это скорее легенда, чем основной мотив. Исходя из этого, были выдвинуты гипотезы: 1) экстремальное закаливание – это копинговая стратегия, направленная на решение комплекса задач как внутриличностных, так межличностных отношений; 2) в составе копинга в качестве включения обнаруживаются психические защиты.

В исследовании были обследованы три группы: «Моржи» – сознательно занимающиеся зимним плаванием (моржеванием) в течение 5-7 лет (экспериментальная группа); и не имевшие опыта холодового воздействия: «Спортсмены» – привычные к физическим и психологическим (тренировки, соревнования) нагрузкам (1-я группа сравнения); «Студенты» – характеризуются повышенным жизненным напряжением, но без опыта саморегуляции (2-я группа сравнения). Дважды (за полчаса до холодового воздействия и через полчаса после него) оценивались познавательные потребности и уровень тревожности, а также активность иммунной системы по уровню ИЛ-4 (маркер гуморального иммунитета) и ИНФ-гамма (маркер клеточного иммунитета).

Моржевание – это копинг. Как показывают беседы с «моржами», не только ради здоровья они посещают группы. Среди них высокий процент одиноких (чаще женщин), и поиск друзей является одним из мотивов прихода в клуб «моржей». Часто можно слышать положительные отзывы о взаимной поддержке, о возможности поделиться трудностями с единомышленниками и т.п. Следовательно, мы имеем дело с копинговой стратегией для решения коммуникативных затруднений. О копинговой природе занятий говорит также то, что у «моржей» отмечена некоторая активизация познавательной активности. Косвенно на это же указывает и высокий уровень личностной тревожности (что может свидетельствовать о внутриличностных конфликтах). Даже со здоровьем не все однозначно. Так, до закаливания «моржи» болели вирусными заболеваниями (40%), бактериальными (46%), а в течение последнего года болезни не регистрировались. При этом весьма высок уровень хронических заболеваний, так что моржевание дает лишь частичный эффект, что тоже характерно для копингов.

Аддиктивная цена копинга – пределы разумности. У «моржей» выявлена высокая активность гуморального звена иммунной системы после купания у «моржей» она увеличивается в 2,6 раза (рис. 1).

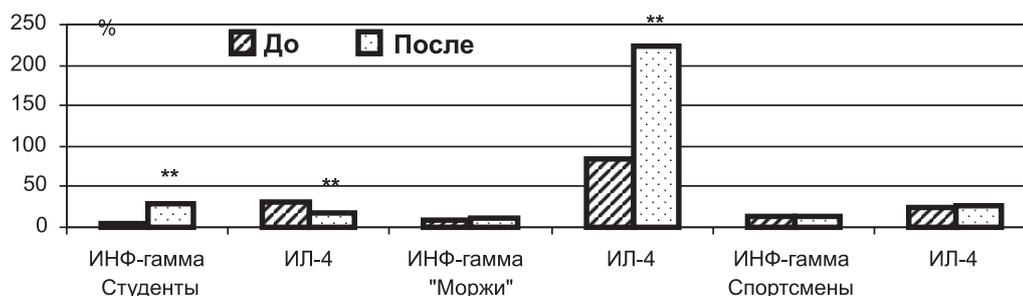


Рисунок 1. Функциональная активность клеточного и гуморального звена иммунной системы (ИНФ-гамма – маркер клеточного иммунитета, ИЛ-4 маркер гуморального иммунитета)

Этот результат выглядит неожиданным, учитывая принципиальную способность иммунной системы к тренировкам. У не имевших опыта экстремального закаливания картина выглядит понятной: у компетентных в саморегуляции спортсменов практически нет серьезных изменений в показателях до и после купания. У студентов с нетренированным организмом перепад несколько чувствительнее. Почему же у закаленных «моржей» только клеточное звено ответа соответствует ожидаемой реакции, тогда как гуморальное показывает аномально высокий ответ?

Дополнительные аргументы находим в динамике психических состояний. То, что за полчаса до купания испытуемые из групп сравнения показывали высокий уровень психического напряжения и тревоги, ожидаемо и объяснимо. Неожиданно то, что у «моржей» были зафиксированы даже более высокие показатели психического напряжения и тревоги, чем у остальных испытуемых! Чего им опасаться при таком опыте моржевания? Объяснение обеим аномалиям (высокому нервно-психическому возбуждению до купания и высокой гуморальной активности иммунной системы после купания) находим в динамике, характерной для аддикций. «Предстартовая лихорадка» – это ожидание сверхзначимого события, как у предвкушающих застолье алкоголиков, тогда как иммунный выброс после – это сам «приход» в терминах наркоманов.

Таким образом, моржевание представляет собой сознательный (копинговый) ритуал, в составе которого обнаружен механизм аддикции, где в качестве психоактивных веществ выступает «гуморальный коктейль», в составе которого, скорее всего, можно обнаружить следующие компоненты: антитела (направлены на борьбу с чужеродными агентами), адреналин, эндорфины и эндогенные опиаты. Сознательно это пиковое переживание «моржи» интерпретируют (в соответствии с разделяемой групповой мифологией) как чувство актуально происходящего оздоровления и «омоложения». Как видим, происходит это так же, как и в аддиктивных группах – «кайф» еще надо научиться «ловить»; такими учителями выступают более опытные товарищи. Зримо этот процесс коллективного прочувствования и обучения представлен в ритуальном чаепитии и воодушевленных разговорах, завершающих купание.

Следовательно, мы имеем дело уже не столько с копингом, сколько с изоощренным средством психической защиты аддиктивной природы по принципу иллюзорно-компенсаторной активности. Цена этому – отставленное на 10-15 лет снижение иммунитета (Суховой Ю.Г., 1998), которое приводит к иммунным дисфункциям, способным провоцировать тяжелые соматические заболевания с нетипичными проявлениями.

В принципе, учитывая эндогенный характер психоактивного вещества и просоциальное поведение «моржей», было бы опрометчивым давать однозначно негативную оценку моржеванию в целом. Купание в ледяной воде при умеренном (несистематическом) использовании или даже как одноразовая процедура может быть полезна и являться дополнительным способом для снятия психоэмоционального напряжения (Фишер Т.А. и др., 2012). Важно не давать организму «идеологически вредных» установок на аномальное реагирование и не позволять организму привыкать к столь жесткому средству решения текущих задач в качестве основного. В качестве же вспомогательного инструмента моржевание может быть использовано весьма продуктивно и экологически безупречно как для организма, так и для личности. Такое разумное экстремальное воздействие может являться копинговой стратегией для решения ограниченного круга жизненных затруднений.

Исследование позволило сделать следующие выводы.

1. Моржевание – это копинг, в составе которого обнаруживается работа следующих механизмов: общение как компенсация одиночества; вербализация своих состояний; пиковое переживание паранаркотического состояния.

2. В состав копинга включена психическая защита аддиктивной природы, действующая по принципу иллюзорно-компенсаторной активности.

3. Цена слишком жесткого и прямолинейного использования моржевания в качестве копинга – атипичское протекание респираторных заболеваний, риск возникновения аутоиммунных сбоев в отдаленной перспективе.

Литература

1. Суховой Ю. Г. Функциональное состояние иммунной системы при воспалительных заболеваниях часто и длительно болеющих лиц: автореф. дисс... докт. мед. наук. Новосибирск, 1998.
2. Фишер Т.А., Доценко Е.Л., Петров С.А., Психологические и иммунные реакции на кратковременное холодное воздействие // Вестник Уральской медицинской академической науки. 2012. №4. С. 66–67.

«ON CREDIT» COPING EXTREME COLD PROCEDURES AS DELAYED ADDICTION

Fischer, T. A.

It has been empirically shown that extreme cold procedures are a way of coping by means of communication, verbalization and para-narcotic peak-experience as mechanisms. The structure of coping includes psychological defense as illusory and compensatory activity. The cost of this rigid and direct coping that is the use of extreme cold procedures as abnormal colds, risk of autoimmune failure in the long term.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У БОЛЬНЫХ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ТЯЖЕСТИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Н. В. Фомина

*Россия, г. Н.Новгород, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина
E-mail: fominataly@yandex.ru*

Целью данной статьи является рассмотрение особенностей стратегий совладающего поведения у пациентов с артериальной гипертонией в связи с усилением степени тяжести заболевания. Выявляются взаимосвязи копинг-стратегий, механизмов психологических защит и смысловых установок пациентов на разных этапах заболевания. Их понимание необходимо для построения отношений врача и пациента, направленных на развитие приверженности последних к лечению и повышению качества жизни.

Артериальная гипертония (АГ) в настоящее время представляет собой одну из важнейших проблем общества, так как является основной причиной высокой заболеваемости и смертности в любой популяции. Среди факторов риска развития АГ особо выделяются стрессовые ситуации, сопровождающиеся негативными эмоциональными состояниями. У 80% пациентов с АГ выявляется социально-психологическая дезадаптация (Кирюхина М.В., 2006), которая формирует неадекватные поведенческие стратегии пациента в процессе лечения. Исследования показывают, что с увеличением «стажа» заболевания отношение к болезни становится более дезадаптивным, увеличиваются соматические жалобы, растет тревога, а болезнь воспринимается как затрудняющая нормальное течение социальной жизни. Это приводит к актуализации психологических защитных механизмов (ПЗМ) и использованию различных компенсаторных приемов для уменьшения эмоционального дискомфорта личности. Однако использование защит не снимает конфликт и в итоге повышает вероятность отягощения болезни. По мнению ряда авторов, ПЗМ, ограждая сознание от стрессорных эмоций, приводят к непринятию лечения, искажению информации, которую передает врач. Не случайно показатель приверженности пациента с АГ лечению до настоящего времени составляет всего 18-20%. Между тем доказано, что у пациентов с эффективно леченной АГ психологический статус и качество жизни приближается к статусу здорового человека (Фомин И.В. и соавт., 1998). Следовательно, актуально рассмотреть характер совладающих с болезнью поведенческих стратегий у пациентов с АГ в динамике развития заболевания и по мере повышения артериального давления (АД), влияющих на лечебный процесс, что и явилось целью нашей работы.

В исследовании участвовали 72 респондента – мужчины и женщины в возрасте от 42 до 83 лет, страдающие АГ I, II и III стадии. Стадия заболевания определялась его длительностью и агрессией поражения сосудистого звена на основе клинического анамнеза. Были использованы следующие методики: «Диагностика предпочитаемых копинг-стратегий» (тест Э. Хейма в адаптации Л.И. Вассермана); «Индекс жизненного стиля» (опросник Плутчика-Келлермана-Конте); авторская методика изучения личностных установок пациентов с АГ; методы статистического анализа.

По результатам проведенного исследования было выявлено, что у пациентов, страдающих АГ, в достоверно выше, чем остальные, представлены такие личностные установки, как «сопротивление болезни» и «страх перед лечением и диагностикой», причем с возрастанием тяжести заболевания их роль в картине жизни и болезни пациента усиливается. У пациентов с АГ II стадии снижается напряженность, связанная лечением и, более того, выявляется настрой на длительное лечение. Однако у пациентов III степени заболевания вновь появляются страхи, связанные с лечением, покупкой дорогостоящих медикаментов, но настрой на длительную терапию сохранен.

У пациентов с АГ также выявил их однородный характер ПЗМ на всех стадиях заболевания. Чаще других обозначены такие защиты, как *проекция* (0,75), *отрицание* (0,60), *интеллектуализация* (0,55) и *гиперкомпенсация (реактивное образование)* (0,52). Было обнаружено, что с усилением тяжести заболевания включенность психологических защит в картину жизни и болезни пациента увеличивалась. Наиболее высокие показатели от I к III стадии АГ выявлены в отношении ПЗМ «*проекция*» ($r=0,33$, $p=0,01$) и «*компенсация*» ($r=0,38$, $p=0,003$), что демонстрирует достаточно сложный и неоднозначный характер восприятия себя в болезни и участие заболевания в картине мира пациента. Неизменно высокими в динамике заболевания оставались показатели ПЗМ «*отрицание*», «*интеллектуализация*» и «*реактивное образование*».

Далее изучался характер копинг-стратегий пациентов с точки зрения их адаптивности-неадаптивности на трех уровнях реализации: когнитивном, аффективном и поведенческом, выделенных Э. Хеймом. У половины пациентов нашей выборки диагностированы адаптивные копинг-стратегии на всех трех уровнях, независимо от тяжести заболевания. При АГ I стадии все уровни адаптивности представлены в равной степени на среднем уровне. Пациенты чаще всего просто не замечают болезнь и считают повышение АД разовым случаем, а поэтому чаще всего не считают нужным регулярно лечиться, не выявлена зависимость от общения с врачом. С развитием заболевания (II стадия АГ) начинают преобладать адаптивные варианты поведения среди эмоциональных копинг-стратегий $t=2,39$ ($p \leq 0,05$). Больные привыкают к болезни, принимают факт ее наличия, более-менее адекватно реагируют на нее. Однако при АГ III стадии эмоциональные копинги становятся менее адаптивными ($\chi^2 = 6,82$ ($p \leq 0,05$), эмоциональный фон больных АГ меняется: учащаются переживания состояния безнадежности, тревожности, а также проявления гнева, агрессии, что выявляет наличие эмоциональной дезадаптации. Однако у пациентов с АГ III стадии адаптивнее становятся поведенческие копинг-стратегии, чем на двух первых этапах заболевания ($\chi^2 = 12,5$ ($p \leq 0,01$)). Они ищут способы справиться с болезнью, вступают в сотрудничество со значимыми людьми, вырабатывают собственные стратегии в лечении. Выражена направленность на взаимодействие с врачом. Уровень адаптивности когнитивной формы копинга на всех стадиях заболевания не отличался.

Анализ связи копинг-стратегий, ПЗМ, и смысловых установок пациентов с АГ на разных этапах заболевания показал следующее. Чем более адаптивные эмоциональные копинг-стратегии применяет человек, тем меньшие показатели у него по шкале «общая напряженность защит», т.к. такие больные используют меньшее количество защит вообще. Чем менее адаптивные когнитивные копинг-стратегии использует человек (например, сохранение самообладания и т.п.), тем больше проявляется установка на «сопротивление болезни» ($r = -0,26$, $p=0,05$), что с одной стороны, позволяет не уходить в болезнь, а с другой вызывает сопротивление лечению и постоянному приему препаратов.

Использование неадаптивных эмоциональных копинг-стратегий напрямую связано с частотой таких защит, как «регрессия» ($r = -0,32$, $p=0,01$), «компенсация» ($r = -0,30$, $p=0,02$) и «замещение» ($r = -0,35$, $p=0,01$), при которых личность, подвергаясь действию фрустрирующего фактора, такого, как АГ, заменяет решение более сложных задач, связанных со длительной стратегией лечения, на относительно простые и доступные. Это проявляется в присвоении себе свойств здоровой личности (или иллюзий полного выздоровления), в разрядке подавленных эмоций в виде аутоагрессии, агрессии на близких людей и врача. Выявлена значимая связь с установкой «направленность на общение с врачом» ($r = -0,29$, $p=0,03$), что демонстрирует эмоциональную зависимость от врача, а также собственную инфантильную позицию больного, и, как следствие, может приводить к конфликтам в отношениях врача с пациентом.

Напротив, адаптивные поведенческие копинг-стратегии связаны с такими ПМЗ, как «проекция» ($r=0,28$, $p=0,03$), а также установкой на «защиту «Я» от знания о болезни» ($r=0,26$, $p=0,04$) и «общение с врачом» ($r=0,39$, $p=0,001$). Такие пациенты чаще приходят на прием к врачу, им важно «поговорить», получить поддержку, они часто обращаются за советом к родственникам, знакомым. Однако связь адаптивных стратегий с такой защитой, как «проекция» не свидетельствует о понимании всей тяжести заболевания, его возможных осложнений, а установка «защита «Я» от знания о болезни», по всей вероятности, не способствует высокой приверженности к лечению, назначенному врачом. Адаптивность поведения, особенно ярко представленная у пациентов с III стадией заболевания, выражается в том, что

пациент активно ищет различные стороны социальной помощи. Врач выступает как значимая фигура, на которую он переносит свои ожидания (не случайно проекция как ПЗМ тесно соприкасается с эмпатией), от врача требует внимания и поддержки, однако переносит на него и собственные негативные эмоции, возражая ему. Следовательно, такие пациенты неосознанно задают определенный контекст взаимодействия с врачом, «вынуждая» его к родительской позиции. Это требует от врача вариативности поведения, понимания всей сложности отношений, которые исходят из влияния АГ на личность пациента, что позволит подобрать адекватные методы психологического воздействия, целью которых является развитие комплаентности к терапии и повышение качества жизни пациента.

Таким образом, можно предположить, что утверждение о том, что АГ сегодня – не просто болезнь, а образ жизни человека, наполняющий стратегии совладания с ней определенными смысловыми отношениями, является правомерным.

Литература

1. *Кирюхина М.В.* Психические расстройства у больных артериальной гипертензией и их психотерапевтическая коррекция: автореф. дисс. ... канд. псих. наук. М., 2006
2. *Манюгина Е.А., Бурсиков А.В., Лукьянова Е.В.* Механизмы психологической защиты и копинг-стратегии у пациентов с артериальной гипертонией // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II международной науч.-практ. конференции. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 96–98.
3. *Фетискин Н.П.* Психотехнологии стресс-совладающего поведения. Кострома М., 2007.
4. *Фомин И.В., Щербинина Е.В., Шустова Т.С.* Психологический статус больного артериальной гипертонией как фактор риска // Актуальные проблемы АГ: материалы науч.-практ. конф. М., 1999. С. 201–205.

COPING FEATURES IN PATIENTS WITH DIFFERENT DEGREE OF ARTERIAL HYPERTENSION

Fomina, N. V.

The purpose is to examine the characteristics of coping strategies in patients with hypertension due of increasing disease severity. As the result the relations between patients` of different stages of disease coping strategies, defense mechanisms, and meanings systems have been identified. It is stressed that understanding is necessarily to build doctor-patient relationships aimed to treatment adherence enhancing life quality.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

Р. М. Хусаинова

*Россия, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет
E-mail: rezedakhusainova@mail.ru*

Показаны причины, угрожающие состоянию психологического, социального, физического здоровья. Стрессоустойчивость, совладающее поведение, самопрятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих рассматриваются как критерии психологического здоровья. Адекватное отношение к здоровью является одним из показателей сохранности психологического здоровья. Показано, что отношение к здоровью адекватно проявляется у учителей II группы, частично у учителей I и IV групп, недостаточно – у учителей III группы.

Принимая во внимание современные особенности жизнедеятельности человека, в том числе его трудовой деятельности, следует указать, что одной из наиболее опасных причин, угрожающих состоянию психологического, социального, физического здоровья и профессиональному долголетию в целом, является психологический стресс. И.И. Брехман, К. Сельченок подчеркивали, что в таком случае возникают «физиологические особенности третьего состояния»: близкие к хроническому заболеванию или хроническому предрасположению к повторному заболеванию, при котором организм уже не способен реализовать полноценно адаптивную физиологическую реакцию, вследствие чего организм еще больше истощается. По мнению В.П.Казначеева, К. Сельченок, рост резервов здоровья следует связывать с правильным дозированием стрессора, к которому адаптируется организм, и соблюдением определенных тренировочных принципов. При этом определенный умеренный уровень стресса важен для развития человека. Педагогическая профессия, при анализе ее с точки зрения присутствия в ней стрессовых ситуаций

относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда среди профессий типа «человек-человек». Стресс для педагогической деятельности является типичным из-за ее насыщенности такими стресс-агентами как социальная оценка, обилие социально-ролевых ожиданий, повседневная рутина (Баранов А. А., 2002) необходимость быстрого принятия решений. Фрустрированность, тревожность, изможденность и выгорание отечественные и зарубежные авторы (Баранов А. А., 2002, Митина Л. М. 2001) выделяют как проявление стресса. В настоящее время психологический стресс указывают как один из опасных причин, угрожающих состоянию психологического, социального, физического здоровья и профессиональному долголетию в целом. Критериями психологического здоровья является хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации (И. В. Дубровина), полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности (В. С. Хомик), опора на собственную внутреннюю сущность (А.Е. Созонов, Ф. Перлз), самопрятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающей смысл всему, что делает человек (Г. Олпорт). По мнению Н. А. Русиной, «совладающее поведение – это жизнь «в ладу с самим собой, ... в гармонии психоэмоциональных и когнитивных совладающих ресурсов» (Русина Н. А., 2008, с. 213). Таким образом, совладающее поведение как целенаправленное поведение человека, позволяющее ему осознанно справиться с возникшей стрессовой ситуацией и при этом выбрать стратегии, соответствующие личностным способностям можно определить как один из критериев психологического здоровья.

Исследования с целью выявления уровня образованности педагогов в вопросах здоровья показали, что большинство педагогов под здоровьем понимают нормальное функционирование организма, поэтому считают лишь физическую культуру одним из главных компонентов в структуре укрепления здоровья. Тем не менее, только у 18% респондентов физическая культура является неотъемлемым элементом жизни. Для укрепления своего здоровья педагоги чаще обращаются к следующим средствам: физические упражнения – 21%, массаж – 14%, сауна – 9%, разгрузочная диета, голод – 11%, закаливающие мероприятия – 7%, лекарства – 16%, психотерапия – 7%, ничего не применяют – 45%. Отмечается, что лишь ухудшение физического здоровья подталкивает учителей к занятиям по его укреплению. Деформации в психическом самочувствии является основанием для начала занятий по укреплению здоровья у 46% обследуемых. И только 7% респондентов предпочитают овладеть теми или иными приемами психической саморегуляции, ставя целью профилактику и самосовершенствование. Рассмотрение составляющих здоровья проводилось нами на основе психологического, социального и физического уровней проявления. Психологическое здоровье предполагает адекватность отношения к здоровью на когнитивном, эмоциональном, мотивационно-поведенческом уровнях, понимаемое как степень регуляции и саморегуляции.

Нами изучалось психологическое здоровье педагогов разного возраста и педагогического стажа. Эмпирическую базу составили данные диагностики учителей школ в количестве 85 человек. Учителя были разделены на четыре группы согласно стажу – 0–7 лет, 8–15 лет, 16–24 года и более 25 лет, соответственно – I, II, III, IV группы. Для изучения субъективного представления учителей относительно роли физических, психических и социальных признаков в оценке здоровья человека, им предлагалось написать шесть признаков (критериев) здоровья, которые, по их мнению, являются самыми важными. После чего предлагалось проранжировать названные признаки, и присвоить № 1 самому важному из шести, № 2 самому важному из пяти оставшихся и т.д. Процедура ранжирования помогала определить, в какую сторону, по мнению учителей, смещен акцент в представлении здоровья. Всего было названо 510 признаков здоровья. Названные учителями признаки здоровья распределились следующим образом: 41,8% приходится на физическое здоровье, 37,2% – на психологическое здоровье, 20,9% – на социальное здоровье.

В плане психологического здоровья учителя отдавали предпочтение эмоциональным критериям («хорошее настроение», «душевное спокойствие»). В социальном здоровье на первый план выдвигались здоровые семейные и профессиональные отношения («лад в семье», «семейная стабильность», «доброжелательное отношение с окружающими», «работаю в хорошем коллективе, где меня уважают») и здоровый образ жизни. В физическом здоровье отмечали «здоровый сон», «нормальное АД», «отсутствие болей».

Субъективные представления учителей относительно критериев здоровья и их приоритетов меняются с возрастом и стажем. Критерии психологического здоровья оказываются на первом месте у учителей со стажем работы до 7 лет (средний возраст 28 л.) и со стажем от 16 до 24 лет (средний возраст 42 г.). Критерии физического здоровья приоритетным оказались у учителей со стажем работы от 8 до 15 (средний возраст 35 л.) и более 25 лет (средний возраст 52 г.). Отношение учителей к своему здоровью на когнитивном, эмоциональном, мотивационно-поведенческом уровнях помогала определить методика С. Дерябо, В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью». С ее помощью было определено, насколько

потребность в хорошем здоровье соответствует усилиям, направленным на его сохранение и укрепление. На когнитивном уровне учителям со стажем до 15 лет (I и II группы) свойственны: выше среднего уровня степень компетентности в области здоровья, знание факторов риска, понимание роли здоровья, готовность получать информацию о здоровье самостоятельно. Учителям III группы характерна низкая степень готовности получать информацию в области здоровья, как от других, так и самостоятельно. Для учителей IV группы, данный показатель соответствует среднему уровню. Соответственно, увеличение возраста и стажа профессиональной деятельности сопровождается неадекватной степенью понимания роли здоровья в жизнедеятельности учителя.

На поведенческом уровне степень соответствия действий и поступков учителей требованиям здорового образа жизни в I группе – средняя, во II, III и IV – ниже среднего. Таким образом, степень приверженности учителей здоровому образу жизни указывает на парадоксальный характер их отношения к своему здоровью. Из представителей четырех экспериментальных групп, лишь учителям II и IV групп свойственна практическая направленность поступков на изменение своего окружения в соответствии с существующим у них отношением к здоровью. Статистически достоверные различия по t-критерию Стьюдента между всеми исследуемыми группами отмечались на когнитивном и поведенческом уровнях. Отношение к здоровью в целом адекватно проявляется у учителей II группы, частично у учителей I и IV групп, недостаточно – у учителей III группы.

Выявилось следующее противоречие: с одной стороны, большинство учителей считают здоровье основой своего благополучия и в иерархии ценностей ставят его на первые места, а с другой, отсутствует понимание зависимости здоровья от своего образа жизни, мыслей и поведения.

Литература

1. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. СПб., 2002.
2. Голубев А.И., Калина И.Г. Исследование уровня образованности педагога дополнительного образования в вопросах здоровья, отношения к физической культуре и ее места в их повседневной жизни: материалы всероссийской науч.-практ. конференции, Набережные Челны, 7–8 окт. 2004. Казань: РЦИМ, 2004. Т. 2. С. 120–121.
3. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л.М.Митина, Е.М.Амасковец. М.: Моск. психол.-социал. ин-т; Флинта, 2001.

COPING BEHAVIOR AS A TEACHER'S PSYCHOLOGICAL HEALTH BASIS

Khusainova, R. M.

The reasons threatening psychological, social and physical health are shown. Stress resistance, coping behaviour, self-acceptance, emotional self-regulation are considered as psychological health criteria. The one of the indicator of psychological health safety is the adequate relation to health. It is show, that there are adequate health attitudes in teachers of group II, partially in teachers of I and IV groups, and they are not adequate in teachers of III group.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЮ У БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА ПОСЛЕ ПРЯМОЙ РЕВАСКУЛЯРИЗАЦИИ МИОКАРДА

М. В. Яковлева

Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail: mariaiakovleva@mail.ru

Существует проблема повышения приверженности лечению больных в кардиологической клинике. В данной работе представлены результаты обследования психодиагностическими методами (методика «Способы совладающего поведения» и личностная методика «Большая пятерка») группы из 38 пациентов, перенесших коронарное шунтирование. У неприверженных лечению пациентов выявлены редкое использование копинговых стратегий конфронтация, положительная переоценка и сложности в самоорганизации, недоверие к окружающим.

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) включает в себя многообразные клинические формы и состояния; клинический прогноз при ИБС условно неблагоприятный, лечение только останавливает или значительно замедляет ее развитие, но не обращает болезнь вспять. Эффективность проводимого больному ИБС лечения заключается не только в купировании отдельных симптомов болезни и увеличении продолжительности жизни, но прежде всего в улучшении качества жизни после организованных лечебных мероприятий, в том числе высокотехнологичных оперативных вмешательств (Аронов Д. М., 2007).

В настоящее время в отношении кардиологических пациентов «четко показана связь между приверженностью к терапии и ее успешностью» (Конради А. О., 2007), однако «существует огромная пропасть между теоретическим пониманием важности этой проблемы и реальными мероприятиями в практическом здравоохранении, направленными на повышение приверженности к лечению» (Конради А. О., 2007).

Проблема комплаентности (приверженности лечению) пациентов особенно остро стоит в клинике хронических заболеваний и в комплексе лечебно-профилактических мероприятий необычайно актуальна. В кардиологической клинике среди больных ишемической болезнью сердца (ИБС), получивших высокотехнологичное хирургическое лечение, велик процент отказа от послеоперационных терапевтических, реабилитационных и профилактических мер. Это вызвано, в первую очередь, субъективным переживанием полного выздоровления, связанным со значительным улучшением самочувствия после операции. Несоблюдение же пациентами рекомендаций врачей приводит к новой манифестации заболевания. Именно поэтому медицинское сообщество заинтересовано в максимальном повышении приверженности лечению среди больных ИБС. Для этого необходимо выявить черты, характерные для «комплаентных» больных, а также разработать психокоррекционные программы, направленные на развитие этих черт у «некомплаентных» больных.

Актуальность данной проблемы определила выбор направления нашего исследования, которое имеет целью сравнительный анализ характерных стратегий совладающего поведения и личностных особенностей у больных ИБС с различной приверженностью лечению после прямой реваскуляризации миокарда. Для реализации этой цели клинико-психологическими и психодиагностическими методами была обследована группа из 38 пациентов в возрасте от 47 до 83 лет с диагнозом ишемическая болезнь сердца, перенесших операцию коронарного шунтирования. Исследование проводилось на базе Федерального центра сердца, крови и эндокринологии им. В. А. Алмазова (Санкт-Петербург). Психодиагностический этап исследования осуществлялся при помощи следующих методик: методика «Способы совладающего поведения» (Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В., 2007) и личностная методика «Большая пятерка» (Вассерман Л. И., Трифонова Е. А., Щелкова О. Ю., 2011).

В результате проведения предварительного этапа исследования были обнаружены следующие тенденции. Проведение с пациентами методики «Способы совладающего поведения» дало следующие результаты по группам пациентов. У пациентов из группы приверженных лечению («комплаентных») по средним значениям были выявлены средние показатели по всем шкалам, что говорит об умеренном использовании всех копинговых стратегий. У пациентов, отнесенных к группе неприверженных лечению («некомплаентных»), были выявлены пониженные показатели по шкалам, соответствующим стратегиям «Конфронтация» и «Положительная переоценка». Это говорит о редком использовании обследованными пациентами данных стратегий, первая из которых характеризуется такими поведенческими проявлениями, как попытки разрешения проблемы за счет поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями, а вторая – попытками преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Отказ от использования данных стратегий является неадаптивным фактором, т. к. у них имеются такие значимые положительные аспекты, как способность личности к сопротивлению трудностям, предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, а также умение отстаивать собственные интересы (у стратегии «Конфронтация») и способность к философскому осмыслению проблемной ситуации, возможность личностного роста в процессе преодоления проблемной ситуации (у стратегии «Положительная переоценка»).

Проведение с пациентами личностной методики «Большая пятерка» дало следующие результаты по группам пациентов. У пациентов, отнесенных к группе приверженных лечению, были выявлены пониженные показатели по шкалам «Экстраверсия» и «Эмоциональная стабильность» (т. е. неширокий круг общения, достаточно высокая степень эмоциональной возбудимости, тревожности и неустойчивости). У пациентов, отнесенных к группе неприверженных лечению, были выявлены пониженные показатели по шкалам «Экстраверсия», «Самосознание», «Сотрудничество» и «Личностные ресурсы», что говорит о неинтенсивности межличностных контактов, невысокой степени организованности и

целеустремленности, о замкнутости и неготовности к сотрудничеству, недоверии к окружающим, а также отсутствию стремления к самосовершенствованию, поиску нового опыта.

Полученные данные позволяют говорить о том, что исследование копинговых стратегий в сочетании с личностными характеристиками у данного контингента пациентов оказывается весьма продуктивным. Выявленные в данном исследовании результаты могут помочь в изучении и решении проблемы некомплаенса.

Литература

1. Аронов Д.М. Кардиореабилитация больных ИБС: рецепт для России // Лечащий врач. 2007. №3. С. 24–29.
2. Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю. Психологическая диагностика и коррекция в соматической клинике. Научно-практическое руководство. СПб.: Речь, 2011.
3. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. 2007. №3. С. 93–112.
4. Конради А.О. Значение приверженности к терапии в лечении кардиологических заболеваний // Справочник поликлинического врача. 2007. Т. 4. №6. [Электронный ресурс]. URL: http://old.consilium-medicum.com/media/refer/07_06/8.shtml 2007 (дата обращения: 10.05.2013).

COPING AS A PSYCHOLOGICAL FACTOR OF THERAPY ADHERENCE AMONG PATIENTS AFTER DIRECT CORONARY ARTERY BYPASS SURGERY

Iakovleva, M. V.

The problem of increasing therapy adherence exists among cardiological patients. The paper presents psychodiagnosics results (paper and pencil blanks “Ways of coping” and “Big Five”) of a group of 38 patients who have undergone direct coronary artery bypass surgery. Noncompliant patients have the following features: rare use of confrontative and positive revaluation ways of coping and difficulties in self-organization, lack of trust in others.

РАЗДЕЛ III

**ЛИЧНОСТЬ И КОПИНГ:
ФАКТОРЫ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ**

ВРЕМЕННАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

В. В. Абрамов

Украина, г. Киев, Киевский национальный университет им. Тараса Шевченко

E-mail: Abramov.Vladimir@gmail.com

В статье представлен анализ подходов к изучению копинг-поведения и временной ориентации личности. Предложена теоретическая модель взаимодействия временной ориентации личности, интерпретации стрессовой ситуации и копинг-поведения.

Условием успешности человека при возрастающем темпе жизни в современном обществе является выраженная ориентация на будущее, способность к построению отдаленных во времени целей и реализации в настоящем шагов по их осуществлению. Исследования М. Хачатуровой, А. Болотовой, М. Донской, Ф. Зимбардо, проведенные за последнее десятилетие, показывают тесную связь временной перспективы и копинг-поведения. Вместе с тем, недостаточно изучена взаимосвязь временной ориентации личности с интерпретацией стрессовой ситуации. Данные исследования углубили бы понимание механизма взаимосвязи ситуационных и личностных факторов, влияющих на копинг поведение. Исследователи копинг-поведения придают различное значение его ситуационным и личностным детерминантам. К. Олдвин выделяет три подхода к изучению взаимодействия явлений в науке, в частности, в психологии: причинный редукционизм, интеракционизм и транзакционный поход (Aldwin C. M., 2009).

Согласно причинному редукционизму феномен является следствием действия одного определённого фактора. Примером такого подхода в изучении копинг-поведения являются исследования защитных механизмов в эго – психологии, где таким фактором является внутренняя динамика. Изучение копинг-поведения в различных ситуациях является примером причинного редукционизма, где как фактор, определяющий копинг-поведение, рассматривается специфика стрессовой ситуации.

При интеракционном подходе феномен рассматривается как результат взаимодействия нескольких факторов. Так копинг-поведение можно изучать как результат взаимодействия личностных характеристик и характеристик стрессовой ситуации. При транзакционном подходе копинг-поведение, ситуационные и личностные факторы рассматриваются в их взаимодействии и взаимовлиянии. Р. Лазарус и С. Фолкман предложили модель совладания, в которой описали три типа когнитивной оценки, влияющих на процесс совладания (Lazarus R. S, Folkman S., 1984). Первичная оценка определяется восприятием стрессора, его свойствами, психологическими особенностями индивида. Результатом является оценка события как «угрозы», «потери» или «вызова». Вторичная оценка предполагает оценку ресурсов человека и его способности к контролю ситуации. В результате вторичной оценки человек применяет проблемно или эмоционально ориентированные копинг-стратегии.

Транзакционный акт в рамках эпизода преодоления дополняет последний вид оценки – это переоценка, основывающаяся на обратной связи успешности выбранной копинг стратегии. Переоценка может привести к изменению первичной и вторичной оценки и вследствие этого к пересмотру индивидом своих возможностей, способностей влиять на конкретную ситуацию и на окружающую действительность в целом.

Аспект интерпретации ситуации преимущественно исследован в рамках параметров, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкман. Исследования Е. Битюцкой углубляют представление о когнитивном оценивании трудной жизненной ситуации. Автором выделено 7 факторов оценки трудной жизненной ситуации (ТЖС). В наиболее весомый фактор «Общие свойства ТЖС» попали такие характеристики как значимость, беспокойство, высокие затраты ресурсов, потери. Следующие факторы отражают такие параметры оценивания ТЖС как неконтролируемость ситуации, неопределенность ситуации, необходимость быстрого реагирования, прогнозируемость ситуации, сложности в принятии решения, оценка собственных ресурсов (Битюцкая Е. В., 2007).

Временная ориентация может выступать как личностная характеристика, обуславливающая интерпретацию проблемной ситуации, что в свою очередь влияет на выбор копинг-стратегии. Успешность или неуспешность совладания с проблемной ситуацией, влияющей на будущее человека, может, в свою очередь, модифицировать характеристики временной ориентации. Таким образом, в продолжении жизни человека происходит транзакция между временной ориентацией личности и копинг-поведением.

Концепт временной ориентации личности наполнен различным содержанием в работах исследователей. Чаще временная ориентация рассматривается как фиксация, преобладание во временной перспективе того или иного времени. Предметом большинства современных исследований является только

перспектива будущего (Husman J., Lens W., 1999), соответственно, исследуется исключительно ориентация на будущее, зачастую в противовес ориентации на настоящее. Иное видение представлено в концепции Ф. Зимбардо, который взял за основу теорию поля К. Левина. Конструкт сбалансированной временной перспективы предполагает, что человек может быть одновременно ориентированным и динамично переключаться в зависимости от обстоятельств между несколькими временными зонами (Zimbardo P., Boyd J., 2008). Сбалансированная временная перспектива может выступать как ресурс совладающего поведения. Таким образом, целесообразно учитывать характеристики ориентации на разные временные зоны.

Понятие временной ориентации нечетко разграничено с понятием временной перспективы и рассматривается либо как характеристика временной перспективы в целом, либо как ее структурная часть. Ф. Зимбардо понятия временной ориентации и временной перспективы употребляет практически как синонимы. Ж. Нюттен рассматривает временную ориентацию наряду с такими понятиями, как временная перспектива и временная установка, определяя ее в контексте поведенческой сферы как доминирующую направленность поведения на объекты прошлого, настоящего или будущего.

Мы предполагаем, что концепт временной ориентации должен включать как когнитивную, так и эмоциональную и регуляторную составляющие. В таком случае он может служить единицей анализа психологического времени в масштабе жизни человека и быть лучшим предиктором копинг – поведения. Соответственно, предлагается выделять следующие структурные компоненты временной ориентации личности: мотивационные и поведенческие характеристики отношения к прошлому, настоящему и будущему; когнитивные характеристики, такие как актуальность, представленность различного времени; эмоциональные, оценочные характеристики отношения человека к определенному времени своей жизни.

С целью подтверждения представленной модели необходимо дальнейшее эмпирическое исследование взаимодействия временной ориентации, интерпретации стрессовой ситуации и копинг-поведения.

Литература

1. Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. 2007. №4. С. 87–93.
2. Aldwin C. M. Stress, Coping, and Development, Second Edition: An Integrative Perspective. Guilford Press. 2009.
3. Husman J., Lens W. The role of the future in student motivation // Educational Psychologist, 34. 1999. P. 113–125.
4. Lazarus R., Folkman S.. Stress, Appraisal and Coping. N Y., 1984.
5. Zimbardo, P. G., Boyd J. N. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. New York.: Free Press, 2008.

TIME ORIENTATION INFLUENCE ON COPING BEHAVIOR

Abramov, Vladimir V.

The paper analyzes the approaches to coping and time orientation researches. The author proposes a theoretical model of the transaction between time orientation, stressful situation appraisal and coping.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ

Е. В. Антонова

*Россия, г. Волгоград, Волгоградский государственный медицинский университет
E-mail: antonovaelena_2010@mail.ru*

В статье определена специфика развития совладающего поведения у родителей, воспитывающих детей с ограничениями в здоровье, рассмотрены варианты использования продуктивных копинг-стратегий для преодоления эмоционального стресса, а также представлена программа по развитию навыков совладающего поведения матерей детей-инвалидов.

Рождение ребенка с нарушениями развития – стресс высокой силы, оказывающий сильное деформирующее воздействие на психику родителей и связанный с изменениями семейного уклада и мировосприятия.

Формы поведения, направленные на разрешение стрессовой (кризисной) жизненной ситуации, получили название совладающего поведения.

Совладающее поведение следует рассматривать как социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих человеку справиться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий. (Хазова С.А., 2004)

В нашей исследовательской работе мы рассмотрели специфику развития совладающего поведения у родителей, воспитывающих детей с ограничениями в здоровье, определили варианты использования продуктивных копинг – стратегий для преодоления эмоционального стресса и разработали программу по развитию навыков совладающего поведения матерей детей – инвалидов, позволяющую им контролировать свои эмоции в условиях хронического стресса. Нами были использованы методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» Дж. Амирхана, предназначенная для диагностики базисных копинг-стратегий и методика определения индивидуальных копинг-стратегий (тест Э. Хейма), для определения ведущих вариантов копинга. Выборочная совокупность нашего исследования сложилась следующим образом: родители детей – инвалидов дошкольного возраста; родители детей – инвалидов, посещающих образовательные учреждения компенсирующего вида и родители взрослых людей, имеющих инвалидность с детства.

Результаты исследования по методике «Индикатор стратегий преодоления стресса» Дж. Амирхана показали, что стратегия «разрешения проблем» оказалась более выбираемой во всех трех группах испытуемых (71,4%, 74,6%, 60,7%). Это указывает на активное поведение с точки зрения разрешения проблемных ситуаций. Респонденты прилагают конструктивные усилия для совладания с трудными ситуациями: планируют решение проблем, обращаются к социальной помощи, сохраняют самоконтроль. При дальнейшем анализе выборов прослеживается тенденция: с увеличением возраста детей снижается показатель уровня стратегии «поиск социальной поддержки» (69,5%, 60,1%; 50,0%). Можно заключить, что с приобретением жизненного опыта стратегия совладающего поведения у родителей больше ориентирована на мобилизацию внутренних ресурсов, нежели на поддержку со стороны.

Более 60% респондентов имеют низкий показатель стратегии «избегание», что говорит о поведенческой стратегии, при которой респонденты не стараются избежать контакта с окружающей их действительностью и уйти от решения проблем. Показательно, что в группе родителей взрослых детей – инвалидов отмечается равный уровень (50%) стратегий «избегание» и «поиск социальной поддержки». Это означает, что стремление к активному взаимодействию с окружающими, выраженное в желании получать и оказывать поддержку, равнозначно стратегии на восстановление эмоционального благополучия за счёт попыток избежать какого-либо взаимодействия с проблемой, составляющей суть расхождения в трудной ситуации.

По результатам исследования определения индивидуальных копинг-стратегий (тест Э. Хейма) мы получили следующие результаты: во всех трех группах испытуемые выбрали в когнитивной сфере поведения стратегию «сохранения самообладания» (23,2%, 16,4%, 32,1%) в эмоциональной сфере – «оптимизм» (62,5%, 80,0%, 39,5%) и в поведенческой – «сотрудничество» и «обращение» (50,0%), которые определяются как продуктивные.

Среди непродуктивных стратегий наибольшее число респондентов предпочитают использовать стратегию «диссимуляция» (23,2%, 30,9%, 10,7%) и «игнорирование проблемы» (10,0%) как механизм психологической защиты (вытеснение проблемы), направленный на преодоление тяжелой жизненной ситуации и накопления эмоционального стресса.

Среди относительно продуктивных стратегий респонденты оказали предпочтение стратегии «отвлечение» (26,8%, 20%, 17,9%) как свидетельство того, что в оценке ситуации происходит сравнение с другими, находящимися в худшем положении. При этом им необходима «эмоциональная разрядка» (5,4%, 1,8%, 17,9%) как отреагирование чувств, вызванных стрессовой ситуацией, обращение к какой-либо деятельности, уход в работу.

Анализ полной картины выборов копинг-стратегий по методике определения индивидуальных копинг-стратегий (тест Э. Хейма) показал, что процент выборов стратегии «сохранения самообладания» у родителей взрослых детей-инвалидов (32,1%) выше, чем в двух других группах испытуемых (23,2% и 16,4%). При этом в эмоциональной сфере процент выбора «подавление эмоций» также высок 21,4% в сравнении с 17,9% в группе родителей дошкольников и 12,7% в группе родителей школьников. Полученные данные свидетельствуют о том, что родителям взрослых детей-инвалидов труднее противостоять стрессам, они чаще прибегают к стратегии подавления эмоций.

В поведенческой сфере в группе родителей взрослых детей количество выборов стратегии «обращение» (35,7%) в сравнении со стратегией «сотрудничество» (7,1%) выше, чем в других группах. В связи

с чем можно заключить, что по мере взросления детей идет накопление стрессовых ситуаций, родители становятся менее активны в решении возникших трудностей, у них появляется больше стремления быть выслушанным, встретить содействие и понимание.

Таким образом, установленный эмпирический факт свидетельствует о том, что с возрастом ребенка проблем, связанных с его лечением, воспитанием, социальной адаптацией, не становится меньше, и, следовательно, трудноразрешимых жизненных ситуаций становится больше. При этом у родителей детей-инвалидов идет накопление физической усталости, эмоционального напряжения, стрессовых ситуаций, и стратегия совладающего поведения меняется в сторону выбора относительно продуктивных копинг-стратегий.

На основе полученных данных была разработана коррекционно-обучающая программа «Практикум по психологической защите», основанная на изучении практических навыков специальных приемов и техник, при помощи которых каждый человек может научиться защищать себя от грубого воздействия социальной среды, снимать собственную агрессивность, улучшать навыки межличностного взаимодействия. Коррекционная программа была реализована как технология программно-целевого проектирования. С этой целью в рамках нашей исследовательской работы был разработан проект «Я силы у себя беру», направленный на развитие навыков совладающего поведения матери ребенка-инвалида в условиях хронического стресса. Использование тренинга как продуктивной технологии коррекционно-формирующих мероприятий было направлено на решение задач нашего проекта. На занятиях участницы проекта научились устанавливать положительный эмоциональный фон при помощи репрезентативных систем организма, что в дальнейшем позволит им на подсознательном уровне контролировать свои эмоции и правильно вести себя в сложных напряженных ситуациях.

Таким образом, в результате проведения исследования цель нашей работы по изучению особенностей совладающего поведения родителей, имеющих детей с инвалидностью, и разработке программы коррекционно-формирующей работы, предполагающей сформированное умение использования продуктивных копинг-стратегий для преодоления эмоционального стресса, успешно достигнута.

Литература

1. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психологический журнал. Т. 25. 2004. №5. С. 59–69.

PARENTS`OF DISABLED CHILDREN COPING STRATEGIES

Antonova, Elena V.

The paper defines the specificity of parents` who bring up children with health disabilities coping evolution, considers various productive coping strategies, and also presents a program of coping skills development in mothers of disabled children.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СУБЪЕКТНОСТИ

К. Ю. Ануфриюк

*Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет
E-mail: anufriyuk@yandex.ru*

В статье представлены результаты исследования совладающего поведения (включая механизмы психологической защиты) у подростков с разным уровнем субъектности. Подростки с низким уровнем субъектности чаще других прибегают к использованию незрелых защитных механизмов и неконструктивных копинг-стратегий, таких как замещение, регрессия, бегство от проблем. Подростков со средним и высоким уровнем субъектности отличает более конструктивное совладающее поведение, включающее отрицание, планирование и переоценку.

В последнее время отечественными исследователями обосновывается подход к пониманию совладания как поведения субъекта. Как отмечает Е.А. Сергиенко, обращение к исследованию субъекта «открывает возможность изучать поведение, деятельность как опосредованные внутренним миром человека, его субъектными выборами и предпочтениями, его активным построением модели окружающего мира» (Сергиенко Е. А., 2008. С. 69).

В ряде работ, выполненных в рамках субъектного подхода, в качестве интегральной характеристики субъекта формулируется свойство субъектности. За этим понятием в современной отечественной психологии закрепляется значение особого личностного качества, связанного с активно-преобразующими свойствами и способностями. На основании обобщения отмеченных разными авторами атрибутов, раскрывающих общее качество субъектности, нам удалось выделить следующие его базовые характеристики: активность, автономность, целостность, опосредствованность, креативность, самооценочность, независимость от других людей, внутренний локус контроля.

Субъектность, существуя как внутренняя инстанция, имеет свою представленность во внешних проявлениях человека – обеспечивает эффективность (продуктивность, успешность) осуществления активности. В ряде исследований отмечается, что субъектность лежит в основе эффективных стратегий поведения, помогающих человеку приспосабливаться к быстрым изменениям, адаптивно взаимодействовать с окружающим миром. Т.Л. Крюкова указывает на то, что снижение уровня субъектности и адекватности поведения человека или группы приводит к росту непродуктивного совладания или несовладания с трудной ситуацией (Крюкова Т.Л., 2008).

Поскольку поведение человека определяется одновременно сознательными и бессознательными процессами, в настоящее время среди исследователей получает признание идея о том, что обычно в процессе совладания на разных уровнях одновременно сосуществуют многочисленные неповторимые комбинации проблемно-фокусированного и сфокусированного на эмоциях совладания и механизмов психологической защиты (Ялтонский В.М., Сирота Н.А., 2008). В отечественной психологии даже прослеживается тенденция рассматривать указанные феномены вместе, в единстве, как единый адаптационный процесс, как разные уровни единого механизма. Принимая во внимание данное обстоятельство, мы в нашей работе исследуем и копинг, и психологическую защиту, обозначая их одним термином «совладающее поведение». Один из наиболее драматичных возрастных периодов становления совладающего поведения и субъектности – подростковый возраст. В это время наблюдается наиболее интенсивное формирование субъектных качеств, а также стиля совладания.

С целью изучить особенности совладающего поведения у подростков с разным уровнем субъектности было проведено исследование, в котором приняли участие 213 подростков (14-16 лет) разных школ Санкт-Петербурга; из них 138 девочек и 75 мальчиков. Для диагностики субъектности были использованы следующие методики: опросник «Уровень развития субъектности личности» (УРСЛ) М.А. Шукиной, шкала СПА К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации Т.В. Снегиревой. Для диагностики совладающего поведения использовались: тест-опросник по изучению механизмов психологической защиты (*Life Style Index*) Р. Плутчика, Г. Келлермана и Х. Р. Конта, опросник способов совладания (*WCQ*) Р. Лазаруса и С. Фолкман, обе методики в адаптации СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева. С помощью кластерного анализа общая выборка была поделена на три кластерные подгруппы. В основу кластеризации были положены базовые характеристики субъектности. Полученные кластеры различаются статистически достоверно по всем характеристикам субъектности. Первая кластерная подгруппа может быть обозначена как «подгруппа с низким уровнем субъектности» (70 чел.), вторая – как «подгруппа со средним уровнем субъектности» (68 чел.), третья – как «подгруппа с высоким уровнем субъектности» (75 чел.).

Анализ особенностей совладающего поведения в подгруппах с разным уровнем субъектности показал следующее. Подростки с низким уровнем субъектности чаще других прибегают к использованию таких примитивных защитных механизмов, как замещение и регрессия, препятствующих конструктивному решению конфликтных ситуаций и формированию адекватных социальных отношений.

Выраженность отрицания у подростков с низким уровнем субъектности отличается достоверно меньшими значениями в сравнении с подростками с более высоким уровнем, то есть они в гораздо меньшей степени отрицают какой-то травмирующий опыт или стороны самих себя. Подростки же с более высоким уровнем субъектности, напротив, не воспринимают информацию, угрожающую их самоуважению, социальному престижу, их представлениям о других, о мире в целом. В настоящее время признается, что отрицание, являясь примитивным механизмом защиты, базирующимся на естественных физиологических рефлексах, способствует социально-психологической адаптации, самоактуализации личности. Это во многом объясняет тот факт, что данный защитный механизм интенсивно используется подростками со средним и высоким уровнем субъектности.

Подростки с высоким уровнем субъектности реже других используют типичный для подросткового возраста защитный механизм проекция. Возможно, в данном случае это может являться косвенным показателем большей личностной зрелости подростков с высоким уровнем субъектности. К тому же они статистически значимо чаще, по сравнению с подростками со средним уровнем субъектности, и на уровне тенденции – с низким, прибегают к механизму защиты интеллектуализация, проявление

которого увеличивается с развитием и усложнением личности. У подростков с высоким уровнем субъектности, по сравнению с подростками с низким уровнем, на уровне тенденции меньше напряженность защитных механизмов, что является косвенным показателем их лучшей адаптированности.

Подростки со средним и высоким уровнем субъектности, в отличие от подростков с низким уровнем, более склонны к аналитическому подходу к проблеме, о чем свидетельствуют более высокие значения по стратегиям планирование и переоценка. Подростки же с низким уровнем субъектности интенсивнее других используют стратегию бегство. Они чаще дистанцируются от проблемы, видят свою вину в ее возникновении (принятие ответственности) в отличие от подростков с высоким уровнем. Последние, в свою очередь, на уровне тенденции реже подростков из других подгрупп обращаются за помощью к окружающим, видимо, рассчитывая на собственные силы. Это вполне согласуется с одним из важнейших атрибутов субъектности – автономностью, умением самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.

Сравнивая структуры взаимосвязей показателей защитно-совладающего поведения в выделенных подгруппах, можно отметить следующее. У подростков с высоким уровнем субъектности структура взаимосвязей механизмов психологической защиты и копинг-стратегий более интегрированная, чем у подростков со средним и низким уровнем (18, 8 и 7 связей соответственно при $p \leq 0,01$), большинство связей положительные (16 из 18). Можно предположить, что интенсивное использование защитных механизмов в сочетании с копингами у подростков с высоким уровнем субъектности является показателем высокой напряженности системы их адаптационной активности. Продвинувшись несколько дальше своих сверстников в личностном развитии, такие подростки, вероятно, лучше осознают вставшие перед ними возрастные задачи, активнее их реализуют, задействуя весь свой адаптационный потенциал.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. №2. С. 88–95.
2. Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 67–83.
3. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 21–54.

TEENAGERS' WITH DIFFERENT SUBJECTIVITY LEVELS COPING

Anufriyuk, Ksenia Yu.

The paper presents the study results of teenagers' with different subjectivity levels coping (including psychological defense mechanisms). Teenagers with low subjectivity level are more likely to use immature defense mechanisms and non-constructive coping strategies, such as substitution, regression, escape. There is typical for teenagers with moderate and high subjectivity levels to choose more constructive coping strategies including denial, planning and re-evaluation.

ТВОРЧЕСКИЙ КРИЗИС КАК ТРУДНАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИТУАЦИЯ

Ю. Д. Бабаева, Я. И. Варваричева, В. С. Мазанова

*Россия, г. Москва, Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова
E-mail: julybabaeva@gmail.com; yanavarv@gmail.com; valery.mazanova@gmail.com*

В статье приведены результаты исследования творческого кризиса как трудной жизненной ситуации. Описаны особенности переживания, причины и функции (в том числе конструктивные) творческих кризисов, а также способы совладания с ними.

Наряду с усиливающимся интересом к изучению совладающего поведения в нашей стране очевиден недостаток внимания к изучению ряда актуальных проблем, связанных с анализом конкретных трудных жизненных ситуаций (ТЖС). В их число, несомненно, входят и творческие кризисы (ТК), поскольку речь идет не только о мучительных переживаниях, но и о тяжелых последствиях этих кризисов для самой творческой личности. Изучение ТК будет способствовать выявлению их причин, механизмов, особенностей проявления и, конечно, поиску адекватных способов совладания с ними.

Цель исследования: изучение ТК, анализ особенностей его переживания, причин и функций, а также способов выхода из этого кризиса. *Гипотеза исследования:* являясь переломным периодом в жизни творческой личности, ТК, несмотря на тяжесть его переживания, может выполнять не только деструктивные, но и положительные, конструктивные функции.

В статье обобщены результаты двух проведенных нами исследований, для которых была разработана *комплексная методика* (Бабаева Ю.Д., Кононенко А.Ю., 2004; Бабаева Ю.Д., Варваричева Я.И., Кононенко А.Ю., 2011). Она включала интервью, тест «Ценностные ориентации» М. Рокича, авторскую методику «Символ творчества» и модифицированную методику «Линия жизни». *Выборка* из 86 человек была поделена на 3 подгруппы: студенты творческих ВУЗов, N=30; представители творческих профессий (художники, поэты и др.), N=30; выпускники творческих ВУЗов, которые по разным причинам либо «отошли» от творческой деятельности, либо сменили сферу приложения своих творческих сил, N=26.

Второе исследование проводилось для уточнения и углубления анализа полученных ранее данных. При обработке материалов интервью использовался метод Обоснованной теории (Grounded Theory – GT) (Страусс А., Корбин Дж, 2010). Новая выборка (53 человека), помимо профессионалов, занимающихся творчеством индивидуально, и студентов творческих ВУЗов, включала людей, творчество которых носит коллективный характер (музыканты оркестра и др.).

Результаты. В отношении ценности творчества обнаружены значимые различия между результатами этих двух исследований, что во многом объясняется спецификой индивидуального и коллективного творчества. Подавляющее большинство тех, кто занимается творчеством индивидуально (как профессионалов, так и студентов) ставили его на 1-6 места в общем списке из 18 терминальных ценностей. Столь высокий рейтинг этой ценности трудно назвать типичным для современного российского общества. По данным исследований последних лет, «Творчество» входит в группу ценностей со стабильно низкими рейтингами. Применительно к нашей выборке низкие оценки этой ценности в основном встречались у тех, чья творческая деятельность реализуется в коллективе. Например, музыканты, работающие в больших оркестрах, могли пояснить свою позицию следующим образом: «Главный творец – дирижер. Мои индивидуальные открытия здесь не нужны, они могут только помешать».

Методика «Символ творчества» позволила обнаружить расхождения в субъективных представлениях о нем. Если одни респонденты рассматривают творчество лишь в контексте собственной профессиональной работы, то другие видят в нем некую «цель бытия», «миссию». Выявлены и различия между подгруппами. Студенты чаще дают абстрактные и даже пафосные пояснения. У профессионалов отчетливее просматривается связь понимания творчества с конкретной сферой деятельности. Высказывания людей, оставивших творческую деятельность, во многом зависят от того, насколько, по их мнению, им удалось найти применение своим творческим способностям в новой профессии. По данным, полученным с помощью методики «Линия жизни», практически все опрошенные уже имеют опыт переживания ТК. При этом анализ событий ранних лет жизни, имеющих, по их мнению, отношение к творчеству, позволил выявить предпосылки будущих кризисов такого рода.

Полученные результаты подтвердили гипотезу о наличии *позитивных функций ТК* и позволили выявить некоторые из них. *Сигнальная функция* – ТК как индикатор неблагополучия, опасности «изменить своему предназначению». *Диагностическая функция* – проверка жизнестойкости, оценка своих качеств, необходимых для совладания с ТК. *Стимулирующая и развивающая функция* – ТК как стимул к развитию, «закалка», необходимая для формирования зрелой творческой личности. *Охранная функция* – болезненно переживаемое, но нужное «выпадение из творческого процесса», временная передышка, позволяющая собраться с силами перед новым рывком. *Творческая функция* – ТК как важный этап в жизни творческих людей, на котором происходит переоценка своего отношения к ранее созданному, ценностей и целей, а также поиск новых идей. Восприятие ТК в конструктивном ключе часто происходит через осознание его функций. А негативное отношение связано с тем тяжелым физическим и эмоциональным состоянием, в котором находится человек в этот период (неудовлетворенность собой и результатами своего труда, страх, бессонница, апатия и т. п.), а также с оценкой возможных негативных последствий ТК.

В период ТК негативному воздействию подвергается самооценка, многие опрошенные говорят о ее резком снижении, о мучительном чувстве своей невостребованности и т.п. В этих условиях многое зависит от оценки творческих достижений субъекта со стороны окружающих (зрителей, друзей, семьи). По мнению некоторых респондентов, способность справиться с жесткой критикой или невниманием со стороны аудитории позволяет избежать ТК или хотя бы ослабить его негативные проявления.

Качественный анализ данных с помощью метода GT включал технику трехступенчатого (открытого, осевого и избирательного) кодирования. Из текстов интервью выделяются категории, устанавливаются связи между ними и осуществляется написание нарратива (т.е. интерпретации изучаемого феномена).

Были выделены следующие категории: «ощущение тупика», «обстоятельственная атрибуция», «трансформация Я», «кризис как ресурс», «погружение в рутину», «обессточивание», «демонстративное переживание», «способы выхода из ТК» и другие. Результатом применения метода GT стал следующий нарратив. ТК может порождаться разными причинами.

Среди них – негативная оценка своего творчества, невостребованность, потеря собственного стиля, одиночество, ощущение рутинности своей деятельности, потеря источника вдохновения, неадекватно заниженная или завышенная самооценка и другие. Возможно и демонстративное переживание ТК, являющееся способом привлечения к себе внимания. Субъект может рассматривать ТК как важный этап своего творческого пути или как нормальное явление, характерное для творческих людей. Во многих случаях ТК переживается болезненно, часто влечет за собой самообвинение, высокую степень рефлексии и самоанализа, сопряжен с внутренним дискомфортом, перестройкой, трансформацией образа Я, бессилием и трудностью возобновления творческой деятельности. Возможен также полный уход из профессии, из творчества и даже из жизни. Попытки справиться с ТК могут осуществляться с помощью деструктивных паттернов (алкоголь, наркотики и т.п.). Но ТК может выступать и в качестве стимула к позитивным изменениям, поскольку во время этого периода нередко происходит зарождение новых идей и творческих замыслов. Совладание с ТК может происходить с помощью волевого усилия, попыток продолжения творческой деятельности, временной передышки, смены видов деятельности, переоценки своего творчества и т.п. По словам респондентов, эти стратегии позволяют не только бороться с негативными проявлениями ТК, но и способствуют продолжению продуктивного творчества.

Выводы. Проведенное исследование позволило описать основные аспекты ТК – его причины, особенности переживания, виды, функции – а также обозначить наиболее часто используемые способы совладания с этими кризисами. Полученные результаты могут иметь прикладное значение для практической работы с людьми, переживающими ТК.

Литература

1. Бабаева Ю.Д., Варваричева Я.И., Кононенко А.Ю. Творческие кризисы как перспективное направление психологического исследования // Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции. г. Ярославль, 19–21 мая 2011 г. В 3 ч.: Ч. I. Ярославль: ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 2011.
2. Бабаева Ю.Д., Кононенко А.Ю. Творческие кризисы: проблемы и перспективы исследования // Воображение и творчество в образовании и профессиональной деятельности. М.: РГГУ, 2004. С. 5–14.
3. Страусс А., Корбин Дж. Основы качественного исследования: обоснованная теория, процедуры и техники / Пер. с англ. и закл. ст. Т. С. Васильевой. М.: КомКнига, 2010.

CREATIVITY CRISIS AS A DIFFICULT LIFE SITUATION

Babaeva, Yulia D.; Varvaricheva, Y. I.; Mazanova, V. S.

The paper considers the research results of creative crisis as a difficult life situation. It describes experiences, causes and functions (productive ones included) of creative crises and coping with it.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРАХОМ СМЕРТИ

А. А. Баканова

*Россия, г. Санкт-Петербург, Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена
E-mail: ba2006@mail.ru*

В статье приводятся результаты исследования способов совладания взрослых людей со страхом смерти. Проведенное исследование позволило описать 5 основных видов стратегий, а также выделить 4 типа их направленности в зависимости от используемых психологических механизмов совладания.

Выделенные виды стратегий, их содержательная наполненность и направленность психологических механизмов совладания могут являться основанием для последующей разработки эмпирической модели стратегий совладания со страхом смерти.

Центральным вопросом для психологического знания, связанным с конечностью индивидуального существования, является вопрос о том, какую роль играет отношение к смерти, в целом, и страх смерти, в частности, в психологическом развитии и судьбе человека, а также, насколько страх смерти естественен и устраним. В связи с этим значимыми представляются вопросы и о том, какие различия существуют в содержании и переживании страха смерти и стратегиях совладания с ним в разные возрастные периоды; как именно взаимосвязаны эти особенности с отношением к жизни и поиску ее смысла; какие психологические особенности детерминируют страх смерти и его выраженность.

Таким образом, изучение психологических механизмов, лежащих в основе индивидуальных способов совладания с экзистенциальной данностью смерти, является актуальным и значимым для современной психологической науки, так как, несмотря на явное нарастание исследовательского интереса к танатопсихологической тематике, до последнего времени в отечественной науке практически не проводилось фундаментальных исследований по этой теме.

Ставя в своих научных исследованиях задачу поиска ответов на перечисленные выше вопросы, в данной статье остановимся более подробно на одном из них, описав выделенные нами стратегии совладания со страхом смерти у взрослых людей. Следует отметить, что представленные результаты являются частью комплексного исследования отношения к жизни и смерти, проводимого нами в настоящее время. Поэтому целью данной статьи является не только определение многообразия используемых стратегий, но также описание их основных видов и направленности психологических механизмов совладания. Содержательное описание стратегий, а также их возрастно-половые особенности, частота использования и психологические детерминанты станут предметом рассмотрения в последующих публикациях.

Для анализа и последующей разработки эмпирической модели способов совладания со страхом смерти обратимся к результатам контент-анализа ответов более, чем 500 участников нашего исследования в возрасте от 18 лет до 81 года. В ходе исследования каждый участник заполнял специально разработанную анкету, один из вопросов которой был посвящен способам совладания со страхом смерти, а также тому, какие мысли, чувства и действия являются поддерживающими при столкновении со страхом смерти. В результате контент-анализа было получено более 50 категорий, описывающих способы совладания со страхом смерти, которые были объединены в 5 видов стратегий: *когнитивные*, *поведенческие*, *эмоциональные*, а так же *коммуникативные* и *конативные*. Под стратегиями мы понимаем отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которого человек справляется с жизненными трудностями (Крюкова Т.Л., 2008).

К *когнитивным стратегиям* можно отнести создание личностью когнитивных или мировоззренческих конструктов, «встраивающих» существование смерти в жизнь, не нарушая при этом целостности и позитивности жизни (например, «смерть придет тогда, когда наше время должно завершиться; не раньше и не позже»).

Поведенческие стратегии предполагают использование конкретных правил, действий или ритуалов, позволяющих, по возможности, «предупредить» возникновение в жизни ситуаций, актуализирующих страх смерти, либо снижающих напряжение, с ним связанное (например, «... чтобы умирать не в сожалениях об упущенном, а с чувством удовлетворения от сделанного дела»).

Эмоциональные стратегии совладания со страхом смерти основаны на способах проработки своих переживаний, связанных со смертью, и заключаются, прежде всего, в трансформации страха собственной смерти (например, «я не боюсь умереть; мне страшно, что станет с мамой, если я умру»). Можно отметить, что эта группа стратегий малочисленна, – как по диапазону содержания, так и по частоте встречаемости.

Помимо перечисленных трех видов стратегий, которые можно отнести к «классическому» совладающему поведению, нами было выделено также два специфических вида – коммуникативные и конативные.

Коммуникативные стратегии преодоления страха смерти включают в себя различные способы взаимодействия с собой, другими людьми и Богом, что позволяет сузить разрыв между социальностью жизни и одиночеством смерти, соединяя эти две данности за счет усиления чувства связи со значимым другим (например, «у меня есть ангел-хранитель, и он со мной рядом всегда»).

Конативные стратегии представляют собой способы снижения страха смерти за счет усиления чувства жизни, что создает внутренний «противовес», позволяющий регулировать уровень экзистенциального напряжения и уравнивать идею существования смерти возможностями, предоставляемыми жизнью (например, «окружить себя позитивом»).

Последние две группы стратегий представляют собой, скорее, «смешанные» виды, так как одновременно могут сочетать в себе элементы когнитивных и поведенческих стратегий. В то же время, их

выделение на данном этапе осмысления эмпирического материала представляется целесообразным, так как они отражают специфические вектора совладания со страхом смерти. Примечателен тот факт, что эти вектора практически совпадают с основными экзистенциальными потребностями (Фромм Э. 1955). Так, когнитивные способы совладания со страхом смерти основаны на экзистенциальной потребности в системе ценностей; поведенческие – с потребностью в преодолении себя; коммуникативные – в установлении связей, а конативные отражают стремление к укорененности в мире.

Стоит отметить также, что стратегии совладания со страхом смерти решают те же универсальные задачи, что и стратегии совладания с негативными жизненными обстоятельствами (Лазарус Р. 1991); они позволяют человеку преодолеть имеющийся страх, уменьшить его отрицательные последствия, избежать переживаний, либо вытерпеть его.

При анализе способов совладания со страхом смерти можно обратить внимание не только на содержание и виды стратегий, но и на их направленность, которая задает типологию стратегий внутри каждого вида. Под направленностью в данном случае понимается совокупность устойчивых психологических механизмов совладания с экзистенциальной данностью смерти. Так, нами было выделено предположительно 4 типа направленности совладания со страхом смерти: «абсолютизация», «рационализация», «инверсия» и «ограничение».

Абсолютизация – направленность стратегий, предполагающая существование первоосновы – абсолютной идеи, ценности или концепции, объясняющей существование смерти, не противоречащее существованию жизни (например, для когнитивного вида стратегий абсолютизация может выражаться в такой идее, как «во всем есть смысл»).

Рационализация – направленность стратегий, предполагающая использование рациональных (разумных) способов снижения страха смерти, которые, опираясь на знание о данности смерти и конечности жизни, удовлетворяют познавательные интересы личности в этой сфере, субъективно усиливая при этом управляемость собственной жизни (например, «чтение духовной и психологической литературы»; «надежда на научное решение проблемы бессмертия или долголетия»).

Инверсия – направленность стратегий, предполагающая переформулирование (замену) знания о смерти или связанных с этим чувств в другие, менее пугающие идеи или переживания (например, «буду в раю», «смогу избавиться от тяжести на душе»).

Ограничение – направленность стратегий, предполагающая сдерживание, блокирование или избегание любых контактов с данностью смерти с целью уменьшения отрицательных для себя последствий страха смерти и других связанных с ней чувств (например, «стараясь не думать о смерти», «стараясь не провоцировать трагедии»).

Таким образом, выделенные нами виды стратегий, их содержательная наполненность, а также направленность психологических механизмов совладания могут являться основанием для разработки эмпирической модели стратегий совладания со страхом смерти, которая, в свою очередь, может быть взята за основу для разработки соответствующего опросника.

Литература

1. Крюкова Т.Д. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29. №2. С. 88–95.

COPING WITH FEAR OF DEATH

Bakanova, Anastasia A.

The research results of adults suffering from fear of death and coping with it are given in the paper. The study makes it possible to describe five main forms of coping strategies and to differentiate four types of their orientation in relation to coping mechanisms used. Differentiated forms of coping strategies, their semantic charge, and orientation of coping mechanisms can make the basis for subsequent development of an empirical model of coping with fear of death.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И РАЗНЫЕ ВИДЫ СОВЛАДАНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

И. И. Ветрова

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: stranavetra@gmail.com

В работе рассмотрено соотношение эмоционального интеллекта и разных видов совладающего поведения – актуального и проактивного. В исследовании приняли участие 74 подростка в возрасте от 14 до 18 лет. Было выявлено, что эмоциональный интеллект в большей степени связан проактивным совладанием. Также была показана специфика копинг-поведения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Тема эмоционального интеллекта так же, как и проблематика совладающего поведения, переживает подъем в современной российской науке. Достаточно новые, впервые актуализированные в западной психологии, эти направления исследования имеют еще массу неизученных областей и являются весьма перспективными как с теоретической, так и с практической точки зрения. Рассматривая копинг-поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации (Крюкова Т.Л., 2004), нельзя не отметить эмоциональный компонент – совладают в первую очередь именно с эмоциональным стрессом, трудная жизненная ситуация оценивается таковой именно в эмоциональном плане. Логично предположить, что эмоциональный интеллект может оказаться мощным ресурсом совладающего поведения или, как минимум, важной его детерминантой. Эта идея о роли эмоционального интеллекта в процессах совладания личности с жизненными трудностями, его способность обеспечивать продуктивное взаимодействие человека со средой и определять успешность адаптации личности в целом, уже нашла свое место в работах отечественных ученых (Лунева О.В., Манторова А.В., 2007; Либина А.В., 2008).

Для нашего исследования было актуально рассмотреть соотношение эмоционального интеллекта и разных видов совладающего поведения в подростковом возрасте, так как именно этот возраст сензитивен и для эмоционального развития. Потребность подростка в эмоциональном благополучии побуждает его к развитию своего эмоционального интеллекта, как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими (Люсин Д.В., 2004). В свою очередь отсутствие навыков успешного взаимодействия со своим социальным окружением, неумение адекватно интерпретировать чужие эмоции, ослабленный самоконтроль не позволяют подростку быстро и эффективно адаптироваться к возникающим трудностям, затрудняя выбор адекватных ситуаций стратегий совладания.

Гипотезой нашего исследования стало предположение, что эмоциональный интеллект не только связан с копинг-поведением, но и может способствовать актуализации проактивного совладающего поведения. Проактивное совладающее поведение в отличие от реактивного (направленного на компенсацию потерь или уменьшение вреда от уже произошедших стрессовых событий) ориентировано в большей степени на будущее и состоит из усилий по формированию и развитию общих ресурсов личности. Проактивное преодоление, способствуя постановке личностно значимых целей, может инициировать конструктивные пути действий, которые создают возможности для саморазвития, тем самым способствуя повышению общего потенциала активности и стрессоустойчивости личности.

В исследовании приняли участие 74 подростка в возрасте 14-18 лет (36 юношей и 38 девушек), все на момент тестирования являлись школьниками.

Были использованы следующие методики:

- опросник «Эмоциональный интеллект» (SREIT) Н. Шутте с коллегами в переводе А.В. Садовой (Schutte et al., 1998, Садова, 2001);
- опросник «Копинг-тест» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой (Крюкова, Куфтяк, 2007);
- опросник «Проактивное совладающее поведение» Е.Р. Грингласа, Р. Шварцера и С. Тауберта в адаптации Е.С. Старченковой (Старченкова, 2007).

Математико-статистическая обработка результатов исследования осуществлялась с применением компьютерного пакета STATISTICA 6.0. Она включала корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) и применение непараметрических критериев оценки достоверных различий между несвязанными выборками (критерий Манна-Уитни).

Было показано, что наиболее часто используемыми в подростковом возрасте актуальными стратегиями совладания являются стратегии «Самоконтроль» и «Положительная переоценка», а проактивными стратегиями – «Активное преодоление» и «Рефлексивное преодоление». Однако преобладание данных стратегий совладания наблюдается только на уровне тенденции, при сохранении высокой частоты использования и других копингов, как актуальных, так и проактивных. Корреляционный анализ показал непротиворечивую картину связей актуального совладания и проактивного – все связи положительные. Так, самыми связанными стратегиями с проактивным преодолением оказались «Конфронтационный копинг» и «Планирование решения проблемы». Со своей стороны наиболее связанными с актуальным копингом были такие проактивные стратегии, как «Рефлексивное преодоление» и «Поиск эмоциональной поддержки».

При анализе связей с эмоциональным интеллектом было выявлено, что проактивное преодоление имеет больше связей с эмоциональным интеллектом, чем актуальное совладание. 4 стратегии – «Проактивное преодоление», «Рефлексивное преодоление», «Превентивное преодоление» и «Поиск инструментальной поддержки» – имеют положительные корреляции со всеми тремя шкалами опросника «Эмоциональный интеллект». Кроме того стратегия «Стратегическое планирование» также положительно связана с использованием эмоций при решении проблем. Из показателей актуального копинга только «Планирование решения» и «Положительная переоценка» имеют положительные связи опять с использованием эмоций при решении проблем. Можно отметить, что наиболее актуализированным в процессах совладания, как актуальных, так и проактивных является использование эмоций при решении проблем.

На следующем этапе анализа было выделено 3 группы по уровню развития эмоционального интеллекта. По трем шкалам с помощью вычисления квартилей были выделены группы с низкими, средними и высокими показателями. В группу низкого эмоционального интеллекта вошли 15 подростков (7 юношей и 8 девушек), группу среднего уровня эмоционального интеллекта – 37 человек (22 юноши и 15 девушек), группу высокого эмоционального интеллекта – 22 человека (7 юношей и 15 девушек). При сравнении этих групп было показано, что подростки со средним уровнем эмоционального интеллекта чаще прибегают к проактивному копингу «Проактивное преодоление» и «Превентивное преодоление» по сравнению с группой низкого эмоционального интеллекта. В свою очередь группа высокого эмоционального интеллекта, по сравнению с группой среднего эмоционального интеллекта, чаще использует такие виды проактивного копинга, как «Проактивное преодоление», «Рефлексивное преодоление» и «Поиск инструментальной поддержки». По шкалам актуального совладающего поведения статистически значимых различий между группами с разным уровнем эмоционального интеллекта не выявлено. Таким образом, можно говорить о прямой связи уровня эмоционального интеллекта и склонности использовать именно проактивное совладающее поведение.

В результате корреляционного анализа между показателями разных видов совладающего поведения отдельно в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта также были выявлены заметные различия. В группе низкого эмоционального интеллекта связей между показателями копинг-поведения не выявлено, т.е. можно говорить о разобщенной структуре совладающего поведения. В группе среднего эмоционального интеллекта структура совладания более интегрированная – выявлено 17 положительных связей между шкалами актуального и проактивного совладания. В группе же высокого эмоционального интеллекта обнаружено всего 5 связей, 3 из которых отрицательные, то есть можно говорить о компенсаторном взаимодействии актуального и проактивного совладания.

Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод о тесной связи эмоционального интеллекта и совладающего поведения на более высоком – проактивном уровне. Кроме того, высокий уровень эмоционального интеллекта обеспечивает более интегрированную структуру копинга и гибкое использование стратегий совладания в разных ситуациях. Таким образом, есть все основания считать эмоциональный интеллект ресурсом совладающего поведения. Однако данное утверждение требует дополнительной проверки, которую мы планируем реализовать в своих дальнейших работах.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Авантитул, 2004.
2. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.
3. Лунева О.В., Манторова А.В. Социальный и эмоциональный интеллект как копинг-ресурсы // Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Е.А.Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 40–41.
4. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 29–39.

Vetrova, Irina I.

In the paper we examine the relation of emotional intelligence and different types of coping – actual and proactive. The study involves 74 teenagers aged 14 to 18 years. It has been found that emotional intelligence has more to do with proactive coping. Also the specificity of adolescents' with different levels of emotional intelligence coping is found.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ, МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

А. А. Габова

*Россия, г. Москва, Институт гуманитарного образования и информационных технологий
E-mail: gabova87@gmail.com*

Исследование механизмов психики, позволяющие предвидеть развитие ситуации, совладать с ней или снизить напряжение, возникшее вследствие воздействия стресса, в современных условиях жизни мегаполиса является актуальным. Преследуя цель, изучить совладающее поведение, механизмы психологической защиты и иррациональные убеждения у мужчин и женщин, были выявлены различия и взаимосвязи, изучены особенности переживания и стратегии поведения в стрессовой ситуации. Выборка исследования составляет 40 человек.

В условиях стресса психологическая адаптация человека происходит, главным образом по средствам двух механизмов: копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Основными критериями разграничения понятий «совладание со стрессом» и «психологическая защита» принято считать осознанное применение копинга и неосознанность психологических защит, гибкость и длительный эффект копинга, ригидность и ситуационность снятия напряжения психологическими защитами (Сорокина Ю.Л., 2009). Процесс преодоления трудностей начинается с восприятия затруднительной ситуации, которое приводит в действие все доступные способы поведения, обеспечивая возможность конструктивного решения (Сорокина Ю.Л., 2009). Правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием зависит от способности когнитивного оценивания, т.е. заключения человека – подконтрольна ли ему ситуация, или же, он не сможет ее изменить (Анцыферова Л.И., 1994). В том случае, если субъект считает ситуацию подконтрольной, он использует конструктивные, преобразующие ситуацию стратегии. Когда изменение стрессовой ситуации и решение связанных с ней проблем представляется невозможным, активизируется мотивация сохранения и копинг-поведение ориентируется на изменение психического состояния путем использования психологических защит (Анцыферова Л.И., 1994). Иррациональными убеждениями в психологии принято называть нарушения в когнитивной сфере, выраженные в ложных выводах и жестких установках. Соответственно, наличие тех или иных убеждений могут обуславливать выбор стратегий или предопределять реакцию на стресс, также как и гендерный фактор.

В исследовании мы выявили, что совладающее поведение у мужчин и женщин имеет общие закономерности. Преобладающий стиль совладающего поведения в обеих группах направлен на решение проблемы и носит конструктивный характер. Исследование гендерных различий в выборе копинг-стилей и копинг-стратегий дало нам видение того, что совладающее поведение у женщин характеризуется более гибкой и разнообразной системой регуляции состояния и управления проблемами. В отличие от конструктивной, активной позиции мужчин, женщины в зависимости от сложности ситуации будут эмоционально реагировать, искать поддержки в социальном окружении или же деструктивно избегать и стараться всячески отвлечься от проблемы. Выявлены различия на уровне значимости $p < 0,05$. В рамках ситуативного копинга имеются различия на уровне значимости $p < 0,05$. Мужчины склонны активно реагировать на негативные воздействия внешней среды, путем признания своей роли в решение проблемы и направлением своих усилий на разрешение ситуации. Женщины, склонны направлять свои усилия в стрессовой ситуации, на поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки. При возникновении трудностей женщины чаще испытывают негативные эмоции, то есть расстраиваются или злятся, им также, будут свойственны агрессивные усилия, некоторая степень враждебности и готовность к риску.

В исследование были выявлены доминирующие механизмы психологической защиты у мужчин и женщин. Таким образом, в трудных жизненных обстоятельствах, при оценке ситуации, как ситуации превышающей возможности индивидуума, мужчины неосознанно приписывают окружающим различные негативные качества, как рациональную основу для их неприятия и самопринятия на этом фоне. Это позволяет им устранить тревогу, избавить себя от раскогласованности побуждений, амбивалентности чувств, а также от осознания нежелательных и болезненных эмоций. Женщины вытесняют в бессознательное все неприемлемые для себя импульсы, мысли, желания или воспоминания. Исследование гендерных различий механизмов психологической защиты у мужчин и женщин показало нам различия на уровне значимости $p < 0,01$ («замещение») и $p < 0,05$ («отрицание»). Таким образом, помимо примитивного способа психологической защиты, путем блокировки, еще на стадии восприятия какие-либо внутренние импульсы, отрицания неприемлемых обстоятельств, нежелательных свойств в людях, женщины используют более продвинутый механизм психологической защиты, по средствам которого, переносят реакции с «недоступного» объекта на «доступный».

Исследование иррациональных убеждений у мужчин и женщин, как фактора обуславливающего выбор стратегий или предопределяющий реакцию на стресс показало нам, что у мужчин преобладают установки долженствования, в то время как, у женщин преобладают катастрофические установки. Таким образом, мужчины при наличии высоких требований к себе, как бы находятся в постоянном соревновании: быть лучше, успешнее, быть достойным уважения. Данные тенденции могут привести к чувству собственной неполноценности, упадку духа, к постоянному переживанию страха неудач. Женщинам свойственно оценивать каждое негативное событие, как ужасное или невыносимое. Доминирующим умозаключением является мысль о том, что опасные события могут произойти и об этом не надо забывать, что в свою очередь порождает тревогу. Тревога как состояние мешает объективной оценке реальности, а в некоторых случаях, наоборот может привести к опасным событиям. В исследовании гендерных различий иррациональных убеждений у мужчин и женщин, мы выявили различия на уровне значимости $p < 0,05$. Мужчинам характерна непереносимость различных фрустраций, данная жесткая установка может усугубить или нарушить эмоциональное состояние в ситуации стресса.

В исследовании совладающего поведения, механизмов психологической защиты и иррациональных убеждений у мужчин и женщин, было выявлено взаимосвязи между данными феноменами. Чем больше взаимосвязей и чем они имеют большую тесноту, тем совладающее поведение имеет меньшую гибкость. Таким образом, преобладание тех или иных иррациональных убеждений, будет обуславливать выбор копинг-стратегии, активировать определенные механизмы психологической защиты, или же наоборот блокировать. В этом случае есть предсказуемость выбора стратегий совладания и меньшая свобода в отношении реагирования на стрессовую ситуацию. Жесткость данных закономерностей у мужчин и женщин различна. В группе мужчин иррациональные убеждения имеют больше и теснее взаимосвязей с ситуативными копинг-стратегиями. Характерная для мужчин установка «низкая фрустрационная толерантность» коррелирует на уровне значимости $p \leq 0,01$ с копинг-стратегиями самоконтроль, принятие ответственности. Поведение в стрессовой ситуации будет отличаться усилиями, направленными на регуляцию собственных чувств и действий, а также признанием своей роли в решении проблем. В отношении корреляций механизмов психологической защиты с копинг-стратегиями, стоит обратить внимание на большое количество и тесноту взаимосвязей. Доминирующий механизм психологической защиты «проекция» по мужской выборке не имеет ни прямых, ни обратных взаимосвязей ни с одной копинг-стратегией. Это объясняется действием данного механизма, который искажает восприятие своих внутренних процессов. Достаточно примитивный механизм психологической защиты «отрицание» имеет наибольшее количество взаимосвязей с копинг-стратегиями, на уровне значимости $p \leq 0,01$ с копинг-стратегиями положительная переоценка, бегство-избегание, копингом, ориентированным на отвлечение. Таким образом, в трудных жизненных ситуациях совладающее поведение мужчин будет сопровождаться отрицанием действительности по средствам отказа от осознания неприятной информации, что позволит безболезненно воспринимать себя и окружающий мир. Избегание фрустрирующих ситуаций, будет объясняться обоснованным и вполне логичным поведением, позволяющим контролировать ситуацию. Касаемо самого совладающего поведения мужчин, то преобладающий проблемно-ориентированный стиль подкрепляется ситуативной копинг-стратегией планирование решения проблемы на уровне значимости $p \leq 0,01$. В группе женщин прослеживается гораздо меньше взаимосвязей совладающего поведения, механизмов психологической защиты и иррациональных убеждений. Таким образом, в стрессовых ситуациях выбор копинга обладает большей свободой и более независимо используется, что еще раз подчеркивает, что совладающее поведение у женщин характеризуется более гибкой и разнообразной системой регуляции состояния и управления проблемами. Ярко выраженное

иррациональное убеждение «катастрофизация» не имеет ни прямых, ни обратных взаимосвязей, ни с одной копинг-стратегией. Иррациональное убеждение «самооценка» имеет взаимосвязи на уровне значимости $p \leq 0,01$ с копинг-стилем ориентированным на избегание и с копингом ориентированным на отвлечение. Эмоционально-ориентированный стиль коррелирует с механизмом психологической защиты «рационализация» на уровне значимости $p \leq 0,01$. При слишком эмоциональном отношении к проблеме, сосредоточении на своих недостатках, при бездействии женщины находят правдоподобные причины и мотивы своего поведения, которые на самом деле, являются неприемлемыми. При этом окружающим приписываются чувства, мотивы, желания, которые на сознательном уровне отвергаются. Преобладающий проблемно-ориентированный стиль подкрепляется ситуативной стратегией положительная переоценка (корреляция на уровне значимости $p \leq 0,01$). Воспринимая трудности и находя в них что-то положительное и способствующее росту личности, женщины преодолевают трудности.

Литература

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1. С. 3–18.
2. Бассин Ф.В. О силе Я и психологической защите // Вопросы философии. 1969. №2. С. 118–126.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
4. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004.

COPING, DEFENSE MECHANISMS AND IRRATIONAL BELIEFS IN MEN AND WOMEN

Gabova, A. A.

The research of mental mechanisms predicting development of a situation, coping with it or reducing life stress tension connected with the life in a megalopolis is actual. Researching coping, psychological defense mechanisms and irrational beliefs of men and women we have identified differences and correlations, behavior strategies and experience in a stressful situation. The sample is 40 people.

ГРАФИЧЕСКИЙ ВАНДАЛИЗМ КАК СОВЛАДАНИЕ С НЕКОТОРЫМИ ТРУДНОСТЯМИ В ПРОЦЕССЕ ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

О. В. Гурова

*Россия, г. Березники, ГУФСИН России по Пермскому краю
E-mail: ovgurova@yandex.ru*

В данной статье рассмотрены проблемы совладания с трудностями, возникающими у подростков в процессе школьного обучения. На основе проведенного исследования автором выделены субъектные потребности школьника-подростка, склонного к вандализму. Дано определение школьного графического вандализма, проведен анализ феномена, рассмотрены способы адаптации подростка в депривационных условиях школьной среды.

Подростковый возраст – сложный и в то же время значимый период в жизни человека, во многом определяющий дальнейшую стратегию и траекторию «движения» личности, понимания себя и окружающего мира, определения своего места в этом мире и способов сосуществования и взаимодействия с ним. Это возраст повышенной впечатлительности ко всему тому, что делает человека взрослым и часто понимание «взрослости» для подростка сопровождается девиантным поведением, неадекватными способами самореализации и самоутверждения, «протестным» поведением, а этот «бунт» подростка при наличии негативных факторов и условий интериоризируется им в качестве нормы.

Обучение в школе, кроме усвоения школьной программы, включает в себя также множество других явлений, обусловленных влиянием школьной среды (предметной, информационной, социальной) и связанных с этим психических представлений и переживаний подростка, занимающих значимую часть его жизненного пространства и оказывающих на него влияние. Безусловно, в процессе школьного обучения наличие стрессовых ситуаций неизбежно. От того, как подросток справляется со сложными

(кризисными) ситуациями, зависит, будет ли результат адаптации адекватным или будет способствовать возникновению состояния фрустрации, агрессии, гнева, тревожности, др. негативных последствий. Неразрешенный конфликт подростка с окружающей средой из-за столкновения его потребностей с действительностью, которая не удовлетворяет его, приводит к восприятию школьной среды как источника ограничений, трудностей, опасностей, как барьера в удовлетворении актуальных субъектных потребностей, который часто воспринимается непреодолимым. Необходимость подавлять желания и потребности, накапливающаяся неудовлетворенность часто становятся причиной дезадаптивных форм поведения, которые позволяют подростку снизить внутреннее перенапряжение и агрессию.

Исследуемая нами проблема – подростковый графический вандализм в школе. С психологической и правовой точек зрения, это явление представляется нам особым видом девиации, формой неадекватного разрушительного взаимодействия школьников с предметной средой в процессе обучения, в котором присутствуют осквернение (надписи и рисунки на школьной мебели и стенах определенного содержания) и порча (ущерб имуществу школы). На наш взгляд, графический вандализм в школе можно рассматривать как неадекватную форму адаптации к трудностям, возникающим у подростка в процессе обучения, как способ совладания со сложными ситуациями психосоциального характера. При нарушении или депривации субъектных потребностей подростка, отсутствии условий для их реализации могут возникать неадекватные способы их компенсации.

Примерами, по нашему мнению, могут быть:

– потребность в свободной организации собственного психического и физического пространства в условиях школы (ограничение на самовыражение личности как субъекта в пространстве общения, физическом пространстве и т.д.). Неудовлетворенность данной потребности выступает индикатором нарушения суверенности пространства (подгруппа 3).

– Потребность в творчестве как самовыражении и развитии личности как субъекта. Личность, обладающая высоким уровнем креативности мышления, не находит способов реализации творческих замыслов. Наличие депривационных условий для самовыражения может привести к деструктивным формам поведения. Современная школа унифицирована и не может предоставить подростку желаемых им условий (подгруппа 2).

– Потребность состояться в окружении как личность особенно актуальна для подростка. Ее неудовлетворенность приводит к нарушению социально-психологической адаптации личности, вследствие чего выбираются неадекватные способы самоутверждения (подгруппа 4).

– Потребность в активности. Несформированность умения реализовать данную потребность или отсутствие возможности для ее реализации приводит к неадекватным способам проявления активности (подгруппа 1).

В нашем исследовании приняли участие 320 школьников подросткового возраста мужского пола, которые экспертами (педагогами) были выделены как наиболее часто рисующие на школьной мебели, стенах и т.п. После диагностического этапа исследования, выборка была подвергнута факторному анализу. В итоге было выделено 3 фактора с общим коммулятивным весом 98,4%. В то же время, при разделении респондентов в соответствии с выделенными факторами было получено 4 подгруппы (табл. 1), т.к. часть компонентов (респондентов выборки) в равной степени получили высокие нагрузки по 1-му и 3-му факторам (выше 0,6) и были обозначены как отдельная подгруппа.

Обобщим психологические характеристики респондентов:

Подгруппа 1 – «ведомые» – подростки, характеризующиеся конформностью, подверженные влиянию. Основной причиной, побуждающей их рисовать на мебели, называется скука на уроках (73 %). Вероятно, что еще одной из причин может быть подражание, как способ идентификации с микрогруппой.

Подгруппа 2 – «креативные» – подростки с нереализованными творческими потребностями (89 %), находящиеся в состоянии внутреннего конфликта между стремлением реализовать свой творческий потенциал и отсутствием условий.

Подгруппа 3 – «ведущие» – доминирующие, «негативные лидеры». Также как и в подгруппе 1, причиной рисования подростки указали скуку (73 %).

Подгруппа 4 – «маргинальные» – в эту группу попала небольшая часть респондентов, по своим психологическим показателям, находящаяся между 1-й и 3-й подгруппами. Основной причиной создания рисунков на партах эти подростки называют тревожные переживания на уроках (55 %).

Итак, избыток нереализованных идей и энергии, переизбыток свободного времени и незнание адекватных возможностей для занятости и реализации собственных потребностей толкает этих подростков на поведение асоциального вандального характера. При этом только «креативные» подростки демонстрируют высокий уровень интернальности, оценивая собственные действия они не испытывают

удовлетворения. Постепенно неадекватные формы поведения могут закрепиться, произойдет фиксация применявшихся в ситуации депривации способов действия, что может явиться предпосылкой для более тяжелых вандальных деяний, адаптации в среде посредством агрессивности, негативизма.

Таблица 1

Характеристики подгрупп

				Отличительные психологические характеристики*	
				Высокие показатели	Низкие показатели
Подгруппа 1	113	F1	60,84	– принятие других – эмоциональный комфорт – экстернальность – суверенность психологического пространства	– самооценка креативности – оригинальность мышления – склонность к доминированию
Подгруппа 2	96	F2	12,16	– оригинальность мышления – гибкость мышления – беглость мышления – социально-психологическая адаптация – интернальность	– принятие других – самопринятие – эмоциональный комфорт – суверенность территории – социальная суверенность – суверенность ценностей
Подгруппа 3	89	F3	5,74	– самооценка креативности – гибкость мышления – беглость мышления – самопринятие – склонность к доминированию – экстернальность – суверенность психологического пространства	– оригинальность мышления
Подгруппа 4	22	F1, F3	60,84 и 5,74	– экстернальность – суверенность психологического пространства	– оригинальность мышления – социально-психологическая адаптация

Примечание: перечислены те психологические характеристики, показатели которых на уровне значимости $p=0,01$ отличны от аналогичных показателей в других подгруппах.

В результате исследования мы пришли к выводу, что школьный графический вандализм, как результат целого комплекса негативных эмоций и переживаний, повышает потенциальную конфликтность индивида, вероятность агрессивной реакции под воздействием провоцирующих стимулов, представляет достаточно серьезную психологическую и социальную проблему, являясь причиной делинквентного поведения и др. Динамика психики подростка делает его одинаково податливым как в сторону социально-позитивных, так и социально-негативных влияний, в связи с чем коррекция неадекватных адаптационных форм поведения в этот период может быть наиболее успешной и своевременной.

GRAPHIC VANDALISM AS COPING WITH SOME SCHOOL DIFFICULTIES

Gurova, Olga V.

The paper is devoted to analysis of coping with school difficulties in adolescence. The author identifies some students' subjective needs which show that they are prone to vandalism. The school graphic vandalism phenomenon and its definition are analyzed. There are also teenagers' ways of adaptation in the deprived school environment described.

ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК ВЕРОЯТНОСТНАЯ ДЕТЕРМИНАНТА СТРЕССУСТОЙЧИВОСТИ

Л. Г. Дикая

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: larchick38@mail.ru

Рассматривается представление о личностном потенциале как основе для самодетерминации и саморегуляции поведения (Д. А. Леонтьев). Проводится сопоставление его позиций с положениями о системной детерминации деятельности Б. Ф. Ломова. Выдвигается гипотеза о вероятностном детерминирующем характере личностного потенциала. Это определяется не только внутренними особенностями развития личности субъекта, но законами тех систем, к которым он принадлежит.

В широком круге научных работ термин «потенциал» часто используется как синоним термина «ресурсы» или «возможности» (например, «эстетический потенциал», «экономический и производственный потенциал», «потенциал науки», «потенциал развития» и т.д.).

В своей работе мы опирались на определение личностного потенциала, как потенциала личности, который отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление самого себя (Леонтьев Д. А., 2011). Особенно, если существуют заведомо неблагоприятные условия для самореализации личности, влияние которых может быть преодолено за счет самодетерминации, самовоздействия, саморегуляции и самоактуализации личностного потенциала. Можно сказать, личностный потенциал определяет возможности человека по преодолению трудностей, реализации возможностей, ресурсов, которые человека может или не может актуализировать.

Поэтому для нас встал вопрос, можно ли рассматривать личностный потенциал как детерминанту стрессустойчивости человека в разных условиях и видах профессиональной деятельности, насколько устойчиво его регулирующее влияние на состояние и деятельность человека. Конечно, в любом исследовании нельзя диагностировать личность в целом. Однако интеграция тех или иных характеристик личности профессионала может, с той или иной мерой эффективности, опосредованно через оптимизацию отношения к деятельности, повышение субъектной активности профессионала, изменение целей и мотивов, изменение профессиональной и внепрофессиональной среды, влиять на стрессустойчивость человека и способствовать, например, адаптации к стрессогенным условиям и успешности деятельности профессионала (Маклаков А. Г., 2001). Вследствие этого мы попытались соотнести эти представления о личностном потенциале с положениями о системной детерминации деятельности, представленными в системном подходе (Ломов Б. Ф., 1984).

Эмпирические исследования роли личностного потенциала в регуляции поведения в социально-напряженных условиях деятельности были проведены на примере руководителей в определении их лидерского потенциала, в регуляции состояний эмоционального выгорания педагогов, в определении самоактуализационного и нравственно-духовного личностных потенциалов (1,2).

Анализ составляющих структур этих личностных потенциалов показал, что их вполне можно отнести не только к интегративным качествам личности, так как они соответствуют всем характеристикам системной детерминации, которые определил Б. Ф. Ломов.

Одной из основных характеристик отнесения интегративных качеств системной детерминации психики и поведения (Ломов Б. Ф., 1984) может являться то, что ЛП отражает многоуровневость психического. Он является *многоплановым, многомерным, включающим явления разного порядка*. В личностном потенциале, как в *системной детерминации* проявляются как *общие закономерности*, действующие на всех уровнях и во всех подсистемах, так и *специфические закономерности*, относящиеся только к определенному уровню или к определенной ситуации.

Развитие личностного потенциала также может рассматриваться как полисистемный процесс. В нем отражается *сменность значимости социальных и природных характеристик личности*. Связи между разными уровнями или подсистемами ЛП неоднозначны и также характеризуются *высокой динамичностью*. Соотношение *объективной социально-причинно-следственной детерминации и субъективно-личностной составляющих личностного потенциала* определяются содержанием, спецификой и условиями деятельности. И важнейшим условием отнесения ЛП к системной детерминации является определение *«систематизирующего фактора»*. В случае с личностным потенциалом всегда удастся выявить ядро ЛП. Выделение высокого или низкого ЛП показало, что *стабилизирующей функцией* обладает только определенная комбинация характеристик личности, внешних и внутренних

детерминант, обеспечивающих стрессустойчивость и относительную стабилизацию состояния и деятельности. Наши исследования показали не только специфичность личностных потенциалов, когда разные ЛП в одних и тех же ситуациях могут выполнять одну и ту же функцию, но и универсальность ЛП, когда один и тот же ЛП может выполнять разные функции в разных ситуациях. Эти данные подтверждают, что влияние ЛП на активизацию внутренних ресурсов носит также *вероятностный* характер. Это определяется не только внутренними законами развития субъекта, но законами тех систем или организаций, к которым он принадлежит.

Литература

1. Дикая Л.Г., Курапова И.А. Роль духовно-нравственных ценностей в регуляции эмоционального выгорания педагогов // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. Тематический выпуск «Социальная психология труда». 2009. №4 (24). С. 73–82.
2. Дикая Л.Г., Наличаева С.А. Самоактуализация как ведущий фактор ценностно-смысловой регуляции профессионального выгорания педагогов // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 422–442.
3. Личностный потенциал. Структура и диагностика: монография / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
4. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.
5. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы в психологии. М.: Наука, 1984.
6. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. №1.

PERSONAL POTENTIAL AS A PROBABLE STRESS-RESISTANCE DETERMINANT

Dikaya, Lyudmila G.

The paper describes the idea of personal potential as a basis for behavior self-determination and self-regulation (D. Leontiev). A comparison of Dmitri Leontiev's position with Boris Lomov's activities determination system thesis is done. A hypothesis about the probability of deterministic nature of personal potential is proposed. The author maintains that personal potential is determined not only by the internal features of personality development, but also by the laws of the systems to which a person belongs.

СПЕЦИФИКА СВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Е. Н. Дымова

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: grebennikovakaty@mail.ru

Целью исследования является выявление связи и ее специфики между психологической травматизацией и психологическим благополучием у лиц, проходящих военную службу. Представлены результаты исследования взаимозависимости переживания психотравмирующих событий, уровня посттравматического стресса и психологического благополучия. Показано, что уровень психологического благополучия зависит от степени воздействия перенесенного травматического опыта.

В исследовании приняли участие респонденты, проходящие военную службу в г. Москва и Московской области, всего – 60 человек в возрасте от 18 до 25 лет.

В соответствии с задачами исследования испытуемым предлагалось ответить на вопросы ряда методик. Для оценки интенсивности переживания психотравмирующих событий применялся *Опросник травматических ситуаций (Life Experience Questionnaire-LEQ)*, представляющий собой список из 38 описаний травматических ситуаций. Испытуемому необходимо было отметить те события из списка, которые он переживал в своей жизни, а также, оценить влияние этих ситуаций за последний год. По результатам опросника подсчитывался индекс травматичности. Для определения уровня психологического благополучия использовалась *Шкала психологического благополучия (ШПБ)*, которая позволяет измерить уровень актуального психологического благополучия и оценить уровень выраженности

отдельных компонентов психологического благополучия, таких как: позитивные отношения с окружающими, управление средой, личностный рост, цели в жизни и других. Степень выраженности посттравматической симптоматики определялась по *Миссисипской шкале оценки посттравматических реакций (MS)*, которая представляет собой список из 39 утверждений и выбором ответов от «совершенно неверно» до «совершенно верно». Важно отметить, что в исследовании принимали участие здоровые испытуемые, и их показатели психологического благополучия находятся в пределах нормативных значений. Среди участников исследования не было выявлено респондентов с низким уровнем психологического благополучия.

Результаты исследования: проведенный анализ выявил, что распределение показателей методик ШПБ, MS и LEQ значительно отличаются от нормального ($p \geq 0,05$). Таким образом, было принято решение, что анализ корреляционных взаимосвязей между изучаемыми переменными будет осуществляться при помощи расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 1

**Значения коэффициентов корреляции Спирмена
между индексом травматичности LEQ и показателями ШПБ и MS (n=60)**

LEQ		Rs	p-level
Классические ключи ШПБ	Позитивные отношения с окружающими	-0,21	0,11
	Автономия-1	-0,10	0,44
	Управление средой	-0,39*	0,00*
	Личностный рост	-0,09	0,46
	Цели в жизни	-0,24	0,06
	Самопринятие	-0,32*	0,01*
	Общий балл ПБ	-0,26*	0,04*
Новые ключи ШПБ	Баланс аффекта	0,26*	0,04*
	Осмысленность	-0,25	0,05
	Человек как открытая система	-0,21	0,11
	Автономия-2	0,02	0,89
MS	Общий балл	0,22	0,09

*Примечание: * отмечены коэффициенты корреляции с уровнем значимости $p < 0,05$.*

Во всей выборке (n=60) значимая корреляционная связь была обнаружена между показателем методики LEQ и такими параметрами методики ШПБ, как: управление средой ($r_s = -0,39$), самопринятие ($r_s = 0,32$), баланс аффекта ($r_s = 0,27$) и общим индексом психологического благополучия ($r_s = -0,26$).

Результаты эмпирического исследования психологического благополучия, индекса травматичности в группах с различной степенью выраженности посттравматического стресса.

Предполагалось, что высокому уровню посттравматического стресса у испытуемых будет соответствовать высокий индекс травматичности и психологическое неблагополучие, т.е., испытуемые, набравшие высокие баллы по опроснику MS, набрали также высокие баллы по опросникам LEQ и низкие значения по шкалам Психологического Благополучия. Такую же закономерность, соответственно, предполагалась получить группе с низкими баллами MS.

Для выделения групп с высокими, средними и низкими значениями показателей по опроснику MS использовался критерий отклонения значений от средней величины на $\frac{1}{2}$ стандартного отклонения ($M \pm \frac{1}{2}\sigma$). В группу с низкими значениями показателей («Н») попали участники исследования, набравшие по общему баллу MS менее 69 баллов; в группу со средними значениями показателей («С») попали участники исследования, набравшие от 69 до 80 баллов; в группу с высокими значениями баллов («В») попали участники, набравшие выше 80 баллов. Таким образом, в группу «Н» попали 16 респондентов, в группу «С» – 27 респондентов и в группу «В» – 17 респондентов. Сравнение выделенных подгрупп производилось с помощью критерия Манна-Уитни.

Значения U-критерия Манна-Уитни, полученные при сравнении групп респондентов с низким и высоким уровнем посттравматического стресса

Методика	Показатель	U	p-level
ШПБ (Классические ключи)	Позитивные отношения с окружающими	50	0,003*
	Автономия-1	47	0,002*
	Управление средой	55	0,005*
	Личностный рост	43,5	0,001*
	Цели в жизни	30	0,000*
	Самопринятие	51,5	0,004*
	Общий балл ПБ	58,5	0,009*
ШПБ (Новые ключи)	Баланс аффекта	43	0,001*
	Осмысленность жизни	93	0,184
	Человек как открытая система	88,5	0,135
	Автономия-2	59	0,008*
LEQ	Общий балл MS	73,5	0,038*

*Примечание: * обозначены значения меньше $p < 0,05$*

Получены данные о существующих различиях по шкалам кроме «Осмысленность жизни», «Человек как открытая система».

По результатам исследования сделаны выводы: Установлена значимая связь между индексом травматичности, психологическим благополучием и уровнем посттравматического стресса. Выявлена связь между интенсивностью переживания психотравмирующих событий и уровнем психологического благополучия личности. Выявлены различия в структуре психологического благополучия и переживания психотравмирующих событий у респондентов с различным уровнем посттравматического стресса. В целом, респонденты с высоким уровнем посттравматического стресса отличаются низкой личностной автономией, испытывают сложности в управлении повседневными делами, негативно относятся к себе и недовольны своей жизнью в целом. Однако, отсутствие различий по шкалам «Баланс аффекта» и «Человек как открытая система» говорит нам об открытости и интересе респондентов к будущему опыту, что, безусловно, объясняется молодым возрастом респондентов.

Полученные результаты являются основой для дальнейших исследований психологического благополучия и посттравматического стресса, а также факторов, с ними связанных.

Литература

1. Лазебная Е.О. Травматическая стрессовая ситуация и посттравматический адаптационный процесс // Психология состояний. Хрестоматия / Сост. Т.Васильева, Г.Габдреева, А.Прохоров / Под ред. А.Прохорова. М.: Пер Сэ; СПб.: Речь, 2004. С. 373–385.
2. Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Субъектные и ситуационные детерминанты успешности процесса посттравматической стрессовой адаптации военнослужащих // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Отв. ред. Л.Г.Дикая, А.Л.Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С.576–589
3. Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Казымова Н.Н. Специфика психологического благополучия в группах респондентов с различной интенсивностью переживания террористической угрозы // Психологическое исследование. 2012. №2. С.22
4. Тарабрина Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений современное состояние проблемы // Психологический журнал. 1992. №2.
5. Фесенко П.П., Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. №3. С.95–129.

SPECIFIC RELATIONS BETWEEN PSYCHOLOGICAL TRAUMATIZATION AND WELL-BEING IN THE ARMY PEOPLE

Dymova, Ekaterina N.

The aim of the study is to identify the correlation and its specificity between psychological traumatization and soldiers' psychological well-being. The research results about correlations between traumatic events experiences, the level of post-traumatic stress and psychological well-being are presented. It is shown that the level of psychological well-being depends on the degree of traumatic experience exposure.

О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРАХ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ ЛИЧНОСТЬЮ, НАХОДЯЩЕЙСЯ В УСЛОВИЯХ ЗРИТЕЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИИ

Е. А. Иванова

*Россия, г. Кострома, Костромской областной институт развития образования
E-mail: Eai1982@mail.ru*

В статье представлены результаты изучения психологических факторов совладающего с трудностями поведения у лиц с нарушением зрения. Целью настоящей статьи является определение психологических детерминант преодоления жизненных трудностей личностью, находящейся в условиях зрительной депривации. Конструктивный / неконструктивный характер совладания лиц с нарушением зрения с жизненными трудностями определяется целым рядом психологических образований и личностных качеств.

По данным статистики, в 2013 году на учете во Всероссийском обществе слепых (ВОС) состояло более 214 тысяч человек трудоспособного возраста с выраженными нарушениями функций зрительного анализатора (Салун С.Н., 2013). Наличие зрительной патологии ограничивает жизненные перспективы человека в разных сферах (получение желаемого образования, трудоустройства, создание семьи и т.д.). Результатом таких ограничений нередко становятся острые стрессовые реакции, сопровождаемые негативными переживаниями и формированием личностных установок на инвалидность.

Практический опыт показывает, что инвалиды по зрению обладают достаточно высоким уровнем физической и интеллектуальной трудоспособности, а значит, могут быть социально востребованными. Вместе с тем, наличие у них проблем социальной адаптации, связанных со спецификой инвалидизации, определяют актуальность изучения особенностей преодоления инвалидами по зрению жизненных трудностей, изучения факторов, определяющих выбор стилей и стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями.

В современной психологической науке совладающее поведение определяется как особое социальное поведение, которое обеспечивает продуктивность, здоровье и благополучие человека, целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом адекватными личностным особенностям и ситуации способами. Совладающее со стрессом поведение связано с системой целенаправленных действий, прогнозированием исхода процесса, творческим порождением новых выходов и решений трудной (проблемной) ситуации (Крюкова Т.Л., 2011). Под стратегиями совладания понимают основанные на осознаемых усилиях конкретные действия для регуляции субъектом эмоционального и интеллектуального напряжения с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам (Крюкова Т.Л., 2010). Стратегии совладающего поведения объединяются в стили. Стилль совладающего поведения – это индивидуально-своеобразный, стереотипный, привычный или предпочтительный способ действий по решению проблемы, купированию кризиса конкретным человеком (Бодров В.А., 2006).

С целью изучения психологических факторов совладающего поведения лиц с нарушением зрения нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на выявление наиболее предпочитаемых людьми с глубокой зрительной депривацией стилей и стратегий совладания, а также влияния их личностных качеств на выбор стилей и стратегий совладающего поведения.

Исследование проводилось во временной период с 2005 по 2008 г. на базе Федерального центра реабилитации слепых г. Волоколамска Московской области и Костромского отделения региональной организации Всероссийского общества слепых.

В проведенном исследовании приняло участие 50 человек в возрасте от 18 до 65 лет – инвалидов 1 и 2 группы по зрению с различным временным периодом пребывания в состоянии зрительной депривации и разнородной этиологией возникновения патологии зрения (экспериментальная группа). В зависимости от глубины нарушения зрения экспериментальная группа была разделена на группу слепых (26 человек с остротой зрения от 0 до 0,04) и группу слабовидящих (24 человека с остротой зрения от 0,05 до 0,2).

Для решения задач исследования был сформирован комплекс из следующих психодиагностических методик:

– адаптированная Т.Л. Крюковой (2001) методика многомерного измерения копинга «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н.С. Эндлера и Дж. А. Паркера, которая позволила диагностировать у лиц с нарушением зрения наиболее предпочитаемые стили совладающего с трудностями поведения;

– адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой (2004) «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман, позволяющий диагностировать характерные для инвалидов по зрению копинг-стратегии;

– адаптированная Е.Ф. Бажиным, С.А. Голькиной, А.М. Эткиндо (1989), методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера, позволяющая в нашем исследовании установить преобладающий тип локуса субъективного контроля как меру готовности инвалидов по зрению брать на себя ответственность за происходящие с ними события в основных сферах жизнедеятельности;

– личностный опросник Бехтеревского института (ЛОБИ), составленный И.Г. Беспалько, Л.И. Вассерман, И.М. Гильяшевой, А.Е. Личко, (1980) и позволяющий диагностировать преобладающий тип отношения человека к болезни;

– многофакторный личностный опросник Р. Кеттела 16PF (185 вопросов) в адаптации А.А. Рукавишниковой и Н.В. Соколовой (1995) для изучения свойств и качеств, преобладающих в структуре личности инвалидов по зрению.

Результаты исследования позволили установить, что люди с нарушением зрения способны использовать конструктивные стили и стратегии совладающего поведения, такие как *проблемно-ориентированный копинг, планирование решения проблемы, самоконтроль и принятие ответственности*. При этом слепые значительно реже, чем слабовидящие, выбирают стратегии, ориентированные на *социальную поддержку*. Изучение личностных особенностей людей с нарушением зрения показало, что в структуре личности лиц данной категории отмечаются такие особенности, как недоверчивость и враждебность по отношению к окружающим, переживание чувства вины, ориентация на мнение окружающих, склонность к тревоге и депрессии. Проявление этих особенностей у слепых выражается в их стремлении контролировать свои эмоции и поведение при сохранении внутренней тенденции к *нонконформизму*. Для слабовидящих более характерно открытое, подавляющее, агрессивное поведение при разрешении трудных жизненных ситуаций.

Соотнеся предпочтения в выборе стилей / стратегий совладающего поведения людьми с нарушением зрения с их личностными особенностями, мы выявили психологические факторы, определяющие выбор конструктивных / неконструктивных стилей и стратегий совладающего поведения. В качестве психологических факторов конструктивного совладания выступают следующие психологические образования и личностные качества: *интернальный тип локуса субъективного контроля, эмоциональная устойчивость, смелость, черты интровертированности и гармоничный тип отношения к нарушению*.

Психологическими факторами неконструктивного совладания людей с нарушением зрения с трудностями являются *конформность, склонность к агрессивному, подавляющему и/или импульсивному, безответственному поведению во взаимоотношениях с окружающими*. Эти личностные качества способствуют уходу от решения проблем, аффективному разрешению трудностей и возникновению *конфронтативного* поведения.

Исследования психологических закономерностей совладающего поведения, проводимые рядом авторов в Костромском государственном университете им. Н. А. Некрасова (Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова, Т.В. Гущина и др.) позволили разработать структурную модель субъектной регуляции стресса и совладающего поведения. Одним из конструктов данной модели являются психологические факторы совладающего поведения.

Анализ результатов изучения психологических факторов преодоления жизненных трудностей лицами с нарушением зрения позволяет предположить, что ведущим психологическим фактором в совладающем поведении этих людей является диспозиционный фактор совладающего поведения, который представляет собой соотношение личностных черт, качеств, являющихся субъективными, т. е. задающими человеку выбор стратегий и стиля поведения в трудной жизненной ситуации (Крюкова Т.Л., 2011). Однако данный факт требует эмпирического подтверждения.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Пер Сэ, 2006.
2. Иванова Е.А. Психологические факторы преодоления жизненных трудностей инвалидами по зрению: дис... канд. психол. наук. Кострома, 2010.
3. Крюкова Т.Л. Стили совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях // Журнал практического психолога. Тематический выпуск «Психология совладающего поведения» / Ред.-сост. номера Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтык. 2010. №2. С. 3–22.
4. Крюкова Т.Л. Современные направления в исследованиях психологии совладающего поведения // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: монография / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во института психологии РАН, 2011.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF COPING WITH A DIFFICULT LIFE SITUATION BY A VISUALLY DEPRIVED PERSON

Ivanova, Ekaterina A.

The paper discusses the psychological factors of coping with difficulties by visually deprived people. Psychological determinants of coping in people with impaired eyesight have been studied. The whole range of psychological traits and characteristics influences if constructive or non-constructive coping one chooses.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА СТУДЕНТОВ ПРИ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ В ВУЗЕ

Е. В. Кадура

*Россия, г. Хабаровск, Дальневосточный государственный университет путей сообщения
E-mail: kovnerova2004@mail.ru*

Целью исследования явилось изучение психологических особенностей стресса у студентов – первокурсников при адаптации к учебному процессу в ВУЗе на первой неделе обучения. В результате исследования выявлено, что 33 % респондентов находятся в стадии промежуточного стресса (который с течением времени может перейти в высокий уровень стресса) и 45% на стадии высокого уровня стресса. Данный факт обращает внимание на необходимость разработки программ социальной и профессиональной адаптации студентов.

Учебная деятельность в вузе – один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности (Карякина С.Н., 2010). Период обучения является сложным процессом, требующим огромных затрат физических усилий, эмоциональной устойчивости, психологической уравновешенности.

Студенческая жизнь для одних студентов ассоциируется со студенческими обществами, общением с интересными людьми, различными мероприятиями и весельем. Для других это серьезное испытание, изменение в жизни, трудная жизненная ситуация к которой необходимо приспособляться. Студенты молоды и сталкиваются с разными проблемами, новые условия обучения требуют от них больше самостоятельности, ответственности, самоорганизации, и не все студенты готовы к решению многочисленных проблем и задач, которые предоставляет жизнь. Обучение в высшем учебном заведении – это стресс для многих молодых людей.

Конкретными причинами стресса у студентов вуза могут стать проблемные ситуации, связанные со сложностью изучения специальных дисциплин, избытком информации для освоения во внеаудиторное время, эмоциональное общение с новыми людьми (однокурсники, преподаватели и др.). В связи с этим возникают состояния острого и хронического напряжения, которые нередко являются причиной нарушения адаптации и провоцируют развитие болезней (Вражнова М. Н., 2003).

У ряда студентов это может привести к определенным трудностям и формированию деформированной социальной роли «студента», а именно: подмена реального чувства взрослости такими поведенческими действиями, как свобода посещений занятий, внешние формы реализации своего «Я» (курение, манера общения). Это сопряжено для студентов с определенными трудностями, которые проявляются в нежелании учиться, посещать учебное заведение.

Для исследования особенностей стресса студентов при адаптации к учебному процессу в вузе было проведено анкетирование студентов 1 курса Дальневосточного государственного университета путей сообщения (г. Хабаровск) на первой неделе обучения в ВУЗе. Анкета состояла из 14 утверждений, которые предлагалось оценить по пятибалльной шкале (от 0 до 4), где 0 «Совсем не согласен с утверждением» и 4 – «Полностью согласен с утверждением». Также были собраны общие данные о респондентах – пол, возраст и семейное положение.

Анкета содержала утверждения следующих типов: «Я нахожусь в постоянном напряжении из-за большого объема работы»; «Я думаю, что у меня мало свободного времени»; «Я прибегаю к использованию табачных изделий как средству борьбы со стрессом» и др.

В опросе приняли участие 100 человек, из которых 60 – полностью ответили на вопросы, а остальные респонденты лишь выборочно заполнили анкету, в связи с чем их ответы не были учтены в исследовании.

Для определения уровня стресса подсчитывали суммарное количество баллов только на первые одиннадцать утверждений (именно они позволили идентифицировать стресс-факторы и их значимость). Оставшиеся утверждения этого не учитывали, так как они характеризовали способы борьбы с психоэмоциональным перенапряжением. По полученным данным была произведена обработка результатов и построены графики.

Следует отметить, что большинство (75%) респондентов входят в возрастную категорию от 18 до 19 лет, все студенты (100%) находятся вне семейных отношений. По результатам наших исследований, 22% опрошенных подвержены низкому уровню стресса, 33% – промежуточному уровню стресса и 45% - высокому уровню стресса, что указывает на наличие у них больших психических и физических нагрузок и требует поиска способов борьбы со стрессом. 40% всех респондентов считают, что учиться с течением времени будет становиться труднее (44% девушек, 33% юношей), 20% находятся в постоянном напряжении из-за большого объема работы (20% девушек, 20% юношей).

Для борьбы со стрессом из 100 человек 40 прибегают к использованию табачных изделий, причем для многих из них это является постоянным способом купирования стресса (они оценили соответствующее утверждение максимально высоким баллом). Алкогольные напитки употребляют 5 человек. Лекарственными препаратами для борьбы со стрессом пользуются 5 человек. Также респондентам было предложено указать свои способы борьбы со стрессом. Из них (50 %) предпочитают занятие спортом, отдых на природе, сон и общение с друзьями.

Таким образом, анкетирование продемонстрировало, что 33% респондентов находятся в стадии промежуточного стресса (который с течением времени может перейти в высокий уровень стресса) и 45% на стадии высокого уровня стресса. Данный факт обращает внимание на необходимость разработки программ социальной и профессиональной адаптации студентов.

Литература

1. *Вражнова М.Н.* Система профессиональной адаптации студентов технических вузов в условиях взаимодействия «вуз-предприятие» / МАДИ (ГТУ). М.: Изд-во ООО «Техполиграфцентр», 2003.
2. *Карякина С. Н.* Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2010. №2–3. С. 210–215.
3. *Ромек В., Сатин Д.* Надежность тестов при тестировании в Интернете // Междисциплинарный семинар «Виртуальная коммуникация в сети Интернет», virtual/vculture/seminar/index.html
4. *Ядов В.А.* Социологическое исследование: методология, программа, методы. Самара, 1995.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS` STRESS DURING ADAPTATION TO UNIVERSITY

Kadura, Elena V.

The research aim has been to study psychological stress among 1st-year students adapting to the University (on the first academic week). There is shown that 33% respondents are in the intermediate stress stage (which over time can rise to a high level stress) and 45% have high stress level. The fact draws attention to the need to develop students` social and professional adaptation programs.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ВЫБОРА СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Л. И. Кобылянская

*Республика Молдова, г. Кишинев, Славянский университет
E-mail: larisakobylyanskaya@rambler.ru*

В статье изложены полученные результаты исследования относительно влияния мотивации на совладающее поведение человека в трудных жизненных ситуациях, впервые проведенного в аспекте молдавского менталитета.

В Республике Молдова исследования по проблеме совладающего поведения начались в 2003 году, что в значительной степени определялось, прежде всего, практической необходимостью. Сегодня в молдавской психологии более четко обозначился общественный интерес к самой этой проблеме, появилось понимание ее значимости и актуальности разработки не только для социально-психологических теорий личности, но и для современного гуманитарного знания в целом.

В ходе эксперимента нами проверялась гипотеза, согласно которой выбор стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях (ТЖС) соответствует двум главным типам совладания – эмоционально-ориентированным и проблемно-ориентированным – и определяется тремя психологическими образованиями: 1) типом ведущей мотивации поведения личности в ТЖС; 2) уровнем этой мотивации; 3) качеством смыслопорождающей мотивации выбора личностью стратегий совладающего поведения.

Эксперимент был проведен с марта по июнь 2004 г. на обувной фабрике «Зориле», г. Кишинев. Общая выборка включала 200 испытуемых, работников этой фабрики, которые пережили самую сложную, по их мнению, ситуацию, с которой они реально столкнулись в своей жизни. Из них: по полу – 74 мужчины и 126 женщин; по возрасту – 98 испытуемых 20-27 лет (60 женщин и 38 мужчин), 102 испытуемых 28-45 лет (66 женщин и 36 мужчин). Проведенный анализ данных позволил выявить и описать 13 стратегий совладающего поведения в ТЖС: «социальная фасилитация» (24,7%); «социальный риск» (11,9%); «компромисс» (10,0%); «фатализм» (9,1%); «фантазирование» (7,2%); «планирование» (6,6%); «эмоциональное дистанцирование» (5,6%); «воля и поиск» (5,1%); «творчество» (4,6%); «опыт» (4,3%); «уход» (4,1%); «самоконтроль» (3,9%); «компенсация» (2,9%).

Исходя из гипотезы исследования, были также выявлены и обозначены типы стратегий совладающего совладания. Это – проблемно-ориентированные: «планирование» (30,9%); «социальная фасилитация» (18,0%); «творчество» (14,8%); «самоконтроль» (13,7%); «опыт» (11,9%); «самопредъявление» (10,7%). И стратегии эмоционально-ориентированные: «фантазирование» (33,1%); «осторожность и уравновешенность» (15,2%); «соглашательство» (13,7%); «успокоение» (11,0%); «компромисс» (10,0%); «уход» (9,4%); «подчинение» (7,6%). При сравнении данных установлено, что стратегии эмоционально-ориентированного типа совладающего поведения занимают более высокую долю в факторном распределении – 59,9%. Можно предположить, что ведущие позиции эмоционально-ориентированных стратегий поведения наших испытуемых, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, обусловлены культурно-историческими условиями и особенностями отражения социального времени.

Под *эмоционально-ориентированным типом совладания* нами подразумевается совокупность тех способов совладающего поведения, которые основываются на эмоциях, в то время как *проблемно-ориентированный тип совладания* включает такие способы, которые направлены на выявление и решение задач.

При изучении зависимости выбора стратегий поведения в ТЖС от типа ведущей мотивации была обнаружена ориентация испытуемых на дело (средние показатели – 30,15), в то время как коммуникативные мотивы заняли второе место в иерархии мотивов наших респондентов (26,71), а мотивы личной заинтересованности – последнее (24,13).

Выделены два типа ведущей мотивации деятельности – конструктивная мотивация решения проблем путем делового подхода, отстаивания собственных интересов и мнений в целях реализации конечного результата, и неконструктивная – ожидание вознаграждения и личного удовлетворения потребностей безотносительно результатов работы, применения в этих целях конкурентных, агрессивных способов поведения. При сравнении ведущей мотивации деятельности личности и выбора стратегий совладания выявлено, что конструктивными (эффективными) стратегиями являются стратегии проблемно-ориентированного типа: «социальная фасилитация» ($F = 1,893$ при $p=0,002$), «творчество» ($F = 1,936$

при $p=0,001$), «самоконтроль» ($F = 1,858$ при $p=0,001$), «сравнение с опытом» ($F= 1,324$ при $p=0,005$). Эти конструктивные стратегии совладания определены зависимостью от ведущей мотивации на дело. У мужчин наблюдается более выраженная ориентация на дело (31,45%). Женщины больше ориентируются на себя и на общение (соответственно 24,82% и 26,71%). В ТЖС женщины, в соответствии с деловой мотивацией, склонны изучать посторонний опыт, усилить самоконтроль и тщательно планировать деятельность («сравнение с опытом», «самоконтроль», «планирование» ($F = 1,559; 2,267; 1,465$ при $p<0,01$ соответственно). А мужчины – искать одобрение и повышать требования к себе («социальная фасилитация» ($F = 1,886$, $p=0,005$), «самопредъявление» ($F = 2,008$, $p=0,005$). Направленность на дело определяет выбор испытуемыми 20-27 лет конструктивной стратегии «самопредъявление» ($F = 1,519, p=0,004$). Данная мотивация также является ведущей и у испытуемых в возрасте 28-45 лет при выборе конструктивных стратегий «планирование», «социальная фасилитация», «творчество», «самопредъявление» ($F = 1,993; 1,422$ при $p=0,001; p=0,003$ соответственно).

Таким образом, мы установили, что тип доминирующей мотивации личности оказывает существенное влияние на тип совладающего поведения людей в ТЖС и отражается на выборе стратегий и конкретных способов их преодоления.

При изучении зависимости выбора стратегий поведения от уровня мотивации личности, обнаружено, что в выборе конструктивных стратегий совладания значимыми оказались мотивы заинтересованности и сотрудничества, направленные также на решение деловых проблем (направленность на дело). При этом выбор конструктивных стратегий совладания определен высоким уровнем мотивации: способностью жить настоящим ($F = 1,649$, $p=0,005$), предпочтением ценностей самоактуализирующейся личности ($F = 1,968$, $p=0,005$), потребностью в познании ($F = 1,356$, $p=0,002$), стремлением к творчеству ($F = 1,398$, $p=0,002$).

Зависимость выбора стратегий поведения в ТЖС от качества смыслопорождающей мотивации выбора личностью стратегий совладающего поведения определяется наличием целеустремленности, интереса к жизни, умеренным проявлением свободы выбора и контроля над жизненными событиями. Результаты анализа показали высокие коэффициенты прямой корреляции практически между всеми показателями по шкалам методики СЖО (смысложизненные ориентации) и конструктивными стратегиями поведения. Выбор конструктивных стратегий совладания – «планирование», «социальная фасилитация», «творчество», «сравнение с опытом» (а отчасти, и «самоконтроль», и «самопредъявление») зависит от качества смыслопорождения личности в ТЖС.

Таким образом, в результате эмпирического исследования выявлены смысложизненные ориентации, представляющие доминирующую мотивацию выбора личностью конструктивных стратегий совладающего поведения в ТЖС: владение социальной ситуацией, положительное социальное сравнение, самоутверждение, потребность в автономности, социальная gratификация. Данные мотивы определены нами как психологические детерминанты выбора стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях.

Психологическое совладание – это комплекс когнитивных и аффективных действий, поступков, которые проявляются в виде реакций у человека, на возникшие трудные жизненные ситуации. *Трудная жизненная ситуация* – это такая психологическая ситуация, в которой человек испытывает эмоциональное тяжелейшее потрясение; психологическое состояние «взрыва», когда человек, порой, теряет смысл или происходит переоценка ценностей, мотивации поведения.

Литература

1. Джидарьян И. А. Представление о счастье в российском менталитете. СПб.: Алетейя, 2001.
2. Еникеев М. И. Психологическая диагностика. Стандартизированные тесты. М., 2002.
3. Кобылянская Л. И. Психологические детерминанты выбора стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях: дисс. ... доктора психологии. Кишинэу: КГПУ им. «Иона Крянгэ», 2007.
4. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.
5. Маслоу А. Психология бытия / Пер. сангл. М.: «Рефл-бук»; К.: «Ваклер», 1997.
6. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. N.-Y.: Springer Publishing Company, 1984.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF COPING STRATEGIES IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Kobylyanskaya, Larisa I.

The paper presents the research results of the motivational impact on coping in difficult situations. The actual study is the first one concerning Moldovan mentality.

СВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБУЧАЕМОСТИ И СТИЛЕЙ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОЙ И НЕГУМАНИТАРНОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Т. В. Корнилова, С. И. Малахова

*Россия, г. Москва, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: tvkornilova@mail.ru; smalakchova@mail.ru*

Представлены результаты тестирования 262 студентов гуманитарной (психологи) и негуманитарных специальностей с помощью опросника копинг-стилей (CISS) в связях с показателями академической успеваемости. Выявлены различия в показателях стилей совладания, как личностных свойств саморегуляции, между группами студентов гуманитарной и негуманитарной специальности (факультет биоинформатики).

Знание личностных особенностей студентов, связанных с тем или иным типом когнитивной оценки и поведения в трудных жизненных ситуациях, необходимо для успешного обучения в вузе. Необходимость принятия решений в условиях неопределенности как неполной информированности (из-за невозможности полной ориентировки или дефицита времени), анализ последствий выборов, учет сложных динамических изменений в ситуации (совладание с ситуацией) – примеры проявления саморегуляции учебной деятельности. В предпочтении человеком тех или иных стилей и стратегий совладания целостный интеллектуально-личностный потенциал человека рассматривается как основа обеспечения важных этапов саморегуляции (Корнилова Т. В. 2010; Корнилова Т. В. и др., 2010).

Учебная деятельность в вузе проходит в условиях, требующих усиленного расхода внутренних ресурсов студентов. Длительные значительные нагрузки оказывают неблагоприятное воздействие и могут дезорганизовать учебную деятельность. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся в неблагоприятных условиях жизнедеятельности, является стресс. Множество работ посвящено изучению различных составляющих психологического стресса. При этом остаются малоизученными социальная поддержка, предшествующий опыт и его значение в совладании со стрессом, стратегии, стили и способы реализации процесса совладания на основе имеющихся у человека индивидуальных психологических ресурсов. Совладающее с жизненными трудностями поведение человека рассматривается как сознательное и целенаправленное. В процессе учебной деятельности оно связано с целевой регуляцией – постановкой цели и целедостижением, и тем самым, с успеваемостью.

В исследованиях взаимосвязей копинг-стратегий с академической успеваемостью у студентов и старшеклассников показано, что лица, применяющие копинг-стратегии активного преодоления трудностей в учебной деятельности, характеризуются более высокой успешностью в обучении, а применение менее эффективных копинг-стратегий (бездействие и переключение на другую деятельность) отрицательно связано с академической успеваемостью. В итоге, в психологии совладающего поведения проблема эффективности копингов остается одним из самых острых вопросов. Все критерии эффективности копингов в первую очередь связаны с психическим благополучием субъекта и характеризуются снижением уровня невротизации (в том числе тревожности, психологической симптоматики и раздражительности) и чувства уязвимости к стрессам.

Целью данного исследования было установить связь стилей совладания с показателями обучаемости в высшей школе у студентов гуманитарной и негуманитарной специальности.

В эмпирическом исследовании принимали участие две выборки испытуемых, всего 262 человека, из них 98 мужчин и 164 женщины в возрасте от 17 до 25 лет ($M=19,25$, $\sigma=1,59$). В состав первой выборки вошли студенты дневного и вечернего отделений 3-го курса факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова в количестве 201 человека (из них 69 мужчин и 132 женщины). В состав второй выборки вошли студенты 4-го курса дневного отделения факультета биоинформатики и биоинженерии (ФББ) МГУ имени М. В. Ломоносова в количестве 61 человека (из них 29 мужчин и 32 женщины).

Таким образом, выборка представляет будущих специалистов в области естественных и технических наук, т.к. биоинформатика предполагает использование компьютера для решения биологических задач и понимается как синоним вычислительной молекулярной биологии, а также – представителей гуманитарного профиля. Согласно классификации Е. А. Климова, выборки испытуемых – гуманитарной и технической специальности – следует относить к разным типам профессий – «человек-человек» и «человек-техника» (Климов Е. А., 1995). Руководствуясь этой классификацией о разделении типов профессий по признаку главного предмета труда, а различие именно в том, что у профессионалов актуализируются

представления реального целостного мира в зависимости от типа профессии, можно предполагать, что у них по-разному представлена объективная и субъективная реальность. Профессия, которой овладевают студенты выбранной негуманитарной специализации, представляет тип Т («Техника» и неживые природные системы). Будущие психологи овладевают профессией, которая относится к типу Ч – «человек».

Вместе с тем ориентация на достижение мастерства в сфере своей профессионализации может выступить фактором, превалирующим над фактором специализации. Тогда следует ожидать положительных связей успеваемости, как показателя академических достижений студентов, с выбором продуктивных копинг-стилей и с отказом от непродуктивных. Однако при этом можно предполагать, что студенты гуманитарной и негуманитарной специальностей будут различаться по степени использования разных стилей совладания в преодолении трудностей, связанных с учебной деятельностью.

Для изучения предпочтения стилей совладания использовалась методика многомерного измерения копинга CISS в апробации Т. Л. Крюковой (Крюкова Т. Л., 2004). Для исследования успешности обучения использовался статистический подход (Торст Г., 1999; Корнилов С. А., 2012).

В результате корреляционного анализа были выявлены значимые корреляции между шкалами опросника CISS и показателями успеваемости.

Для выборки студентов-психологов установлена отрицательная связь успеваемости со шкалой копинга, ориентированного на избегание ($r=-0,139$ при $p=0,05$), со шкалой отвлечение ($r=-0,158$ при $p=0,027$), то есть, чем выше успеваемость, тем реже выбирается копинг, ориентированный на избегание и отвлечение. Для выборки студентов-биоинформатиков установлена положительная связь успеваемости с со шкалой проблемно-ориентированного копинга ($r=0,246$ при $p=0,05$), то есть, чем выше успеваемость, тем чаще выбирается проблемно-ориентированный копинг.

Для объединенной выборки студентов (психологи + биоинформатики) выявлена положительная корреляция успеваемости со шкалой эмоционально-ориентированного копинга ($r=0,128$ при $p=0,04$), которая появилась как результат объединенной студенческой выборки. На уровне тенденции выявлена положительная связь успеваемости со шкалой проблемно-ориентированного копинга ($r=0,113$ при $p=0,06$), которая является вкладом выборки студентов-биоинформатиков. Отрицательная корреляция успеваемости со шкалой отвлечение ($r=-0,135$ при $p=0,030$) в общей выборке получена за счет вклада выборки студентов-психологов. То есть, чем выше успеваемость, тем чаще студенты выбирают проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг и реже копинг отвлечение. Таким образом, важным оказалось разделение студентов на группы, т.к. общая выборка не характеризует ни одну из групп студентов.

Итак, мы установили связи успеваемости с копинг-стилями. Высокая успеваемость связана с копингами, направленными на решение проблемы, переформулировку или уменьшение эффектов стрессовой ситуации и реже выбираются копинги, связанные с отвлечением от проблемы. Выбор профессии и обучение соответствующим ей надындивидуальным схемам мышления позволяет предположить различия в структуре совладающего поведения в трудных ситуациях, связанные с профессиональным критерием групповой принадлежности.

Литература

1. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях. М.: МГУ, 1995.
2. Корнилов С.А. Кросс-культурная инвариантность аналитических, творческих и практических способностей российских, английских и американских учащихся: дисс... канд. психол. наук, М., 2012.
3. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // Вестник Московского университета, 2010. Серия 14. №1. С. 46–57.
4. Корнилова Т.В., Чумакова М.А., Корнилов С.А., Новикова М.А. Психология неопределенности: Единство интеллектуально-личностного потенциала человека. М.: Смысл, 2010.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004.
6. Торст Г. Возможность предсказания выдающихся успехов в школе, университете, на работе // Иностранная психология. 1999. №11. С. 19–29.

THE RELATIONS BETWEEN ACADEMIC ACHIEVEMENTS AND COPING STYLES IN COLLEGE STUDENTS MAJORING IN HUMANITIES AND BIOLOGICAL SCIENCES

Kornilova, Tatiana V.; Malakhova, Svetlana I.

The relations between academic achievement and coping styles (measured by the CISS questionnaire) in 262 college students that majored in humanities or biological sciences have been examined. We have found significant group differences in coping styles as self-regulation aspect between the two groups at the faculty of bioinformatics.

ПОЗИТИВНОЕ САМООТНОШЕНИЕ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ СУДЕБНЫХ ПРИСТАВОВ-ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

А. С. Кузьмина

Россия, г. Барнаул, Алтайский государственный университет

E-mail: annakuz87@yandex.ru

В статье анализируются особенности самоотношения судебных приставов-исполнителей, рассматривается взаимосвязь самоотношения личности с профессиональной реализацией. Позитивное самоотношение рассматривается как ресурс совладания с трудными профессиональными ситуациями.

Работа судебного пристава-исполнителя, как и любая другая служебная деятельность, сопряжена с различными стрессовыми факторами, связанными, в первую очередь, с исполнением решений суда. Основными стрессовыми факторами являются:

- высокие эмоциональные нагрузки, сопряженные с моральной ответственностью (например, выселение граждан, изъятие из семьи ребенка, арест имущества);
- работа с категорией граждан «должник-взыскатель», при взаимодействии с которыми высок риск конфликтных ситуаций;
- необходимость исполнения своих служебных обязанностей в условиях риска для жизни;
- взаимодействие с социально неблагополучными гражданами;
- кроме того, в обществе формируется негативное отношение к людям данной профессии.

Перечисленные стрессовые факторы могут приводить к развитию у сотрудников синдрома эмоционального выгорания, изменению личности, профессиональной деформации. Особенно высок риск развития негативных симптомов у новичков, проходящих период адаптации к служебной деятельности. Для успешной адаптации специалиста к службе, самореализации личности в профессиональном аспекте, важно познать себя, свои особенности, возможности и ресурсы. Познание личностью себя тесно связано с ценностным и эмоциональным осмыслением этих знаний, что и составляет основу самоотношения. Среди большого количества стрессовых факторов хочется обратить внимание на негативный образ профессии «судебный пристав-исполнитель» в обществе. Представитель данной профессии воспринимается как человек, «выбивающий долги», «отбирающий имущество», а не государственный служащий, стоящий на страже закона, восстанавливающий права граждан, исполняющий решение суда. Молодой сотрудник с несформированным или негативным самоотношением, столкнувшись с данной проблемой, оказывается неспособным ценностно переработать, осмыслить данную ситуацию. Отношение к себе формируется только в процессе деятельности, в процессе столкновения человека с окружающим миром. Только наделяя мир и реальность смыслами, можно познать себя, свои особенности.

Теоретико-методологическим основанием изучения самоотношения судебных приставов-исполнителей в контексте профессиональной самореализации явилась теория психологических систем В.Е. Ключко, системный подход к проблеме самореализации личности Э.В. Галажинского, В.Е. Ключко, теория самоотношения Пантелеева–Столина.

Целью исследования является изучение самоотношения в контексте профессиональной реализации судебных приставов-исполнителей. В исследовании приняли участие 80 судебных приставов-исполнителей структурных подразделений Управления Федеральной службы судебных приставов по Алтайскому краю, состоящих в должности более 1 года: 24 мужчины и 56 женщин. Возраст испытуемых составил 24-29 лет. Все испытуемые были разделены на 2 группы: 1 группа – состоящие в кадровом резерве на выдвижение, 2 группа – не состоящие в кадровом резерве.

Методы исследования: психологическое тестирование (методика Е.Б. Фанталовой «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах (УСЦД)», опросник самоотношения Пантелеева – Столина психосемантическая матрица «ситуация – эмоция», заполняя которую испытуемые отмечали по 5-ти бальной шкале выраженность таких эмоций, как «радость», «страх», «равнодушные», «страх», «грусть», «раздражение», «интерес» в следующих рабочих ситуациях:

- взаимодействие с должником на участке;
- взаимодействие со взыскателем;
- предупреждение должника об уголовной ответственности;
- взаимодействие с должником на личном приеме;
- должник препятствует действиям судебного пристава-исполнителя.

С целью выявления достоверных различий в особенностях самоотношения у мужчин и женщин судебных приставов-исполнителей использован Т-критерий Стьюдента.

Получены следующие результаты: для женщин в большей степени, чем для мужчин, характерны такие виды самоотношения, как аутосимпатия и самопринятие, характеризующие дружественное принятие себя и своих особенностей, а для мужчин более характерно самопонимание.

Судебным приставам-исполнителям, состоящим в кадровом резерве на выдвижение, характерны такие виды самоотношения, как самоуважение, аутосимпатия, самоуверенность, самопонимание. Причем для женщин, состоящих в кадровом резерве на выдвижение, более характерны такие виды самоотношения как аутосимпатия, самопринятие, а для мужчин – самопонимание. Можно предположить, что для женщины в большей степени характерно взаимодействие с миром через эмоции, а мужчинам через когниции, что и формирует различное отношение личности к себе.

Анализ средних значений ценностей показал преобладание у судебных приставов-исполнителей таких общечеловеческих ценностей, как «счастливая семейная жизнь» (9,04), «любовь» (7,84), «здоровье» (8,45). Наибольшей доступностью обладают такие ценности как: активная, деятельная жизнь, наличие хороших и верных друзей, уверенность в себе, наименее доступна возможность материально-обеспеченной жизни.

Наибольший показатель индекса расхождения УСЦД получен по таким ценностям, как «счастливая семейная жизнь» (5,34), «здоровье» (4,6), эти ценности обладают высокой значимостью и являются в представлении испытуемых труднодоступными. А ценность красоты и творчества является легкодоступной, но незначимой.

С помощью Т-критерия Стьюдента на уровне значимости ($p < 0,02$) получены достоверные различия в группах испытуемых, состоящих и не состоящих в кадровом резерве на выдвижение, по показателю ценности «наличие интересной работы». Судебные приставы-исполнители, состоящие в кадровом резерве на выдвижение, в большей степени выделяют для себя ценность интересной работы.

Наличие данной ценности у человека как психологической системы позволяет строить ему свою жизнь, изменять пространство вокруг себя таким образом, чтобы удовлетворить актуальную потребность в интересной работе. В данном случае становится возможной самореализация личности в профессиональной деятельности, исполнение должностных обязанностей наполняется личностным смыслом, а не сводится к формальному выполнению прогнозных показателей.

При исполнении своих служебных обязанностей судебные приставы-исполнители, состоящие в кадровом резерве на выдвижение, в таких рабочих ситуациях, как взаимодействие с должником на участке и на личном приеме, взаимодействие созыскателем чаще всего испытывают эмоции интереса, радости. А судебные приставы-исполнители с отсутствием потребности в самореализации, для которых интересная работа не является ценностью, чаще при взаимодействии с должниками на личном приеме и на участке испытывают равнодушие, а в ситуации противодействия должника действиям судебного пристава-исполнителя – раздражение. Эмоции раздражения и равнодушия, находясь на границе сознания, не позволяют специалисту как психологической системе осуществлять эффективное взаимодействие с другими психологическими системами, проявлять свой творческий потенциал, реализовывать свои возможности.

Непараметрический корреляционный анализ типов самоотношения и уровня соотношения ценностей и их доступности по каждой из 12 ценностей был применен с целью изучения взаимосвязи внутренних конфликтов личности в различных сферах и особенностей самоотношения. Получены следующие результаты: фрустрация ценности в материально-обеспеченной жизни положительно связана с такими шкалами по опроснику самоотношения, как общее самоотношение, аутосимпатия, самоинтерес, самопринятие. Можно предположить, что данный мотивационный конфликт отражает потребность в профессиональном росте, желании получать более высокую зарплату, занимая более высокую должность. Положительное отношение к себе, способствует увеличению уровня притязаний, что связано с реализацией потенциальных возможностей

Таким образом, профессионал понимается нами как психологическая самоорганизующаяся система, которая, взаимодействуя с другими психологическими системами и окружающим миром, наполняет свою жизнь и служебную деятельность ценностями и смыслами. Наличие ценности интересной работы у судебных приставов-исполнителей позволяет проявлять личности свой творческий потенциал, раскрывать свои возможности и реализовываться в профессиональной деятельности. Самоотношение личности связано с профессиональной реализацией, и может рассматриваться как ценностное образование, опосредующие самореализацию профессионала.

Kuzmina, Anna S.

The self-attitude features of bailiffs are analyzed. Correlation between personality self-attitude and professional realization is described. The positive self-attitude is considered as coping-resource in difficult professional situations.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ОСУЖДЕННЫХ ПО КОРЫСТНЫМ ПРЕСТУПЛЕНИЯМ

А. А. Мартынова

Россия, г. Санкт-Петербург, Психоневрологический диспансер №4

E-mail: anet203@mail.ru

Статья посвящена изучению копинг-стратегий у осужденных по корыстным преступлениям с учетом количества судимостей, пола и срока отбывания. Целью исследования было изучение копинг-стратегий у осужденных в первые три месяца отбывания наказания в исправительном учреждении. Было выявлено, что у всех осужденных, вне зависимости от пола и количества судимостей, проявляется низкий уровень сформированности копинг-стратегий по сравнению с людьми, которые никогда не были осуждены.

Первоначально понятие «копинг-поведения» использовалось в психологии стресса и было определено, как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации.

В настоящее время под копингами понимают произвольные и сознательные действия, направленные на преодоление различных ситуаций. Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют два вида копингов: проблемно-ориентированные (направленные на преодоление самого источника стресса) и эмоционально-ориентированные (направленные на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором).

Нами было исследовано 120 осужденных: 30 мужчин впервые осужденных, 30 мужчин от 3 и более судимостей, а так же 30 женщин первично осужденных и 30 женщин от 3 и более судимостей. Исследование проводилось при помощи «Опросника о способах копинга», «*Ways of Coping questionnaire*» (WCO) авторы Р. Лазарус и С. Фолкман (1988), адаптированного Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык.

В ходе исследования было выявлено, что у всех обследованных, вне зависимости от пола и количества судимостей, проявляется слабая выраженность совладающего поведения и низкий уровень сформированности копинг-стратегий по сравнению с людьми, которые никогда не были осуждены. При исследовании осужденных по корыстным преступлениям на первый план выступают такие копинг-стратегии, как «Поиск социальной поддержки», «План решения проблем». Осужденные мужчины и женщины с единичной и многократной судимостью склонны прибегать к формальному (работники администрации) и неформальному (приятели, друзья находящиеся в настоящий момент на территории пенитенциарного учреждения) общению. Видимо, в сложных условиях пребывания осужденные вынуждены искать поддержку от своего близкого окружения. Это, в первую очередь, те люди, которые их ждут на свободе и которые интересуются их судьбой. Из беседы выяснилось, что осужденные постоянно находятся в состоянии ожидания изменений пересмотра дела и возможного освобождения, вследствие чего у них возникает напряженность, что иногда приводит к резким срывам в поведении. В то же время эпизодически развивается состояние безнадежности, обреченности, которое вызывает апатию, пассивность во всех действиях. Лица, находящиеся в пенитенциарном учреждении, вынуждены приспосабливаться к условиям заключения и избегать конфликтных ситуаций. Для осужденных характерно продумывать варианты своего поведения, вырабатывать стратегии разрешения возникших проблем, планировать собственные действия с учетом тех условий, в которых они находятся. Выжить в ситуации заключения им помогает сформированный план на ближайшее будущее. Это предполагает поиск близкого окружения на территории пенитенциарного учреждения, что в свою очередь поможет им выстроить временную ситуационную стратегию своего поведения, которая и поможет им справиться со стрессом с наименьшими потерями. В ходе анализа результатов исследования были выявлены гендерные особенности проявлений копинг-стратегий. Осужденным мужчинам характерен копинг

«Самоконтроль» т.к. они вынуждены контролировать свои эмоции, свое поведение в связи с необходимостью постоянно находиться на виду друг у друга, и узкими рамками самостоятельного планирования свободы своего поведения. Излишняя демонстрация своих эмоций может привести к потере репутации в данной субкультуре. Также осужденный вынужден контролировать свои эмоции, т.к. от его поведения зависит результат пересмотра дела, а так же особенности поведения влияют на его старификацию в среде осужденных.

В группе осужденных женщин преобладает такая копинг-стратегия, как «Ответственность». Можно сказать, что в целом женщины более ответственны, чем мужчины, и склонны, при возникновении неприятной для них ситуации, дистанцироваться от нее и уменьшить ее значимость.

Осужденные, у которых есть опыт пребывания в исправительном учреждении, вне зависимости от пола, часто используют стратегию «Бегства» от проблемной ситуации. Это может быть вызвано тем, что в местах заключения они находятся повторно, и они в полной мере осознают условия пребывания на территории исправительного учреждения, что в свою очередь положительно влияет на адаптацию осужденных в ситуации заключения. Вероятно, что осужденные не хотят до конца осознать, что им вновь придется пережить то, что они уже когда-то переживали, и, как следствие, склонны отстраняться от мыслей о своем пребывании в исправительно-трудовом учреждении.

Изучая копинг-стратегии у осужденных можно сделать вывод, что все осужденные по корыстным преступлениям в первые три месяца нахождения отбывания наказания используют такие копинги, как: «Поиск социальной поддержки» (50%) и «План решения проблем» (53%); отдельно следует отметить, что план решения проблем носит краткосрочный и неустойчивый характер. Кроме выше перечисленного, мужчины чаще используют копинг «Самоконтроль» (49%), тогда как женщины – «Ответственность» (47%). Все лица находящиеся в исправительном учреждении, как мужчины, так и женщины прибегают к копингу «Бегство» (55%), который можно рассматривать как адаптивный копинг.

Выявленные доминирующие копинг-стратегии у осужденных по корыстным преступлениям с учетом количества судимостей, пола и срока отбывания наказания, могут служить мишенями психотерапевтических интервенций и позволят осуществить индивидуальный личностно-ориентированный подход к каждому осужденному.

Литература

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. М.: Речь, 2004.
2. Антонян Ю.М. Общая психологическая характеристика лиц, отбывающих пожизненное лишение свободы // Российский следователь. 2005. №6.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР-СЭ, 2006.

COPING STRATEGIES OF THE CONVICTED BY ACQUISITIVE CRIME

Martynova, Anna A.

The paper is devoted to the identification dominant coping strategies of the inmates on acquisitive crime, taking into consideration the number of previous convictions, sex and punishment duration. The study has found that all examined inmates present low level coping compared to the people who have never been convicted.

СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ ПОТЕРИ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА

В. В. Меренюк

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: vikki-viva@mail.ru*

Анализируется стрессовая ситуация потери домашнего питомца и специфика совладания с ней у людей разного возраста и пола, членов городской семьи. Приводятся результаты эмпирического исследования переживания потери домашнего питомца и совладания с ней.

Одной из характерных особенностей современной городской семьи в индустриальных странах является присутствие в ней животных – домашних питомцев. Огромная значимость домашних питомцев для современных горожан объективно выражается в их готовности тратить большие временные ресурсы и финансовые средства, терпеть неудобства, связанные с их содержанием. Встреченные в литературе объяснения этого феномена, в основном, ограничиваются рамками диадических отношений человека

и домашних питомцев (получение недостающих эмоциональных «отреагирований» – любви, близости, привязанности, субституция (замещение) утраченных социальных связей и т.п.), построением и усилением «Я» – образов (Федорович Е. Ю., Варга А. Я., 2011).

Известно, что при общении с людьми домашние питомцы персонифицируются. Владельцы домашних животных сталкиваются с потерей животных в своей жизни, и горе, которое следует за потерей питомца, часто не находит понимания у окружающих. Исследования, касающиеся данной проблематики, распространены, в большинстве своем, за рубежом (Anderson M.K., 1998, Robinson R., Segal F., 2011). Смерть домашнего животного означает утрату источника безусловной любви. Эти чувства особенно остро ощущаются пожилыми, одинокими людьми и бездетными парами, для которых любимое животное замещает также и ребенка. Но и дети также очень тяжело переживают смерть любимого питомца. И остается спорным вопросом то, кто переживает стресс сильнее – дети или взрослые. Справляясь с потерей любимца, люди используют различные копинг-стратегии, пытаясь справиться со стрессом: это и поиск социальной поддержки, и копинг, ориентированный на решение проблем, и избегание (Меренюк В. В., 2012).

Наше исследование посвящено изучению стресса, связанного с потерей домашнего животного и совладания с ним. В нем участвовало 40 человек (взрослые и дети: среди них – 16 мужчин и 16 женщин; 8 детей). Возраст испытуемых в диапазоне от 8 до 57 лет. В данном исследовании были использованы такие методики, как интервью, специально разработанное для целей исследования, методика исследования базисных копинг-стратегий Д. Амирхана, (Д. Амирхан, 1990), методика ШБС (Шкала субъективного благополучия), Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche (1988), адаптирована М.В. Соколовой в 1993 году, методика «Шкала Дифференциальных эмоций» (К. Изард, 1980, адаптация Леоновой А.Б., 2007), экспресс-опросник стратегий совладания Чарльза Карвера Brief Copc (Carver C.S., 1997), опросник копинг-стратегий детей школьного возраста И.М. Никольской и Р.М. Грановской (2000).

Результаты показали, что степень переживания потери, интенсивность переживания напрямую зависит от того, какую роль играл питомец в жизни человека (друг-компаньон, ребенок, помощник, и др.). Значимые различия были выявлены в категории, которая была выделена для обозначения и выявления причин появления питомца, а именно – «запрет родителей в детстве», «для охоты», «одиночество» и «инициатива со стороны». Такие результаты могут быть объяснены тем, что эти причины, по которым люди заводили себе питомцев, являются очень весомыми и специфичными, даже одними из особых ситуаций, так как в таких ситуациях и отношения между питомцем и его хозяином приобретают особенный смысл, также специфична и сама привязанность к животному. Например, в той ситуации, когда человек завел себе домашнее животное по причине того, что он одинок, человек, как бы он того ни хотел, сильнее привязывается к своему питомцу. Питомец является для него именно объектом его привязанности, и на питомца направлены все его чувства. Домашний любимец помогает справляться с переживаемым одиночеством.

Наши данные показали, что потеря домашнего питомца является огромным стрессом для людей. Они испытывают чувства подавленности, напряжения и растерянности, то есть эта потеря действительно является для испытуемых стрессовой ситуацией (весомо преобладание индекса негативных и тревожно-депрессивных эмоций, испытуемые в ситуации потери домашнего животного переживали такие эмоции, как горе, гнев, отвращение, страх, стыд, вину). В основном количестве случаев данная потеря переживается людьми как горе, его особая форма.

Также выявлены некоторые различия в поведении при потере любимца между взрослыми и детьми. К ним относятся, в первую очередь, *глубина* горя, интенсивность переживания, эмоциональные реакции на смерть питомца. Детям свойственно переживать потерю намного острее и болезненнее, так как это обусловлено тем, что психика ребенка еще не окрепла, и данная потеря может оказаться травмирующей.

В стрессовой ситуации при потере домашнего любимца взрослые испытуемые преимущественно используют копинг, ориентированный на *решение проблем* и *поиск социальной поддержки*. Также испытуемыми активно используется такая копинг-стратегия как *самоотвлечение*. Дети используют копинг, ориентированный на восстановление физических сил (сон) и копинг, ориентированный на телесный контакт.

Мы также попытались выяснить *причины* переживания потери домашнего питомца в семье как горя и копинг-стратегии членов семьи. Исследование проводилось в полных семьях, потерявших домашних питомцев, и в тех, которые не имели домашних животных.

Проведенное исследование также подтвердило факты сильной привязанности людей к своим животным, когда место животных в семье идентично члену семьи на одном уровне с человеком. Потеря или смерть любимого животного приравнивается к смерти близкого человека. Отметим такой немаловажный факт, как огромная значимость поддержки остальных членов семьи при потере любимца. Если питомец был принят всеми членами семьи, как «часть ее», как полноценный ее член, то его потеря значительно сказывается на семейных отношениях, что неоднократно подмечали в своих ответах

респонденты. Однако нами отмечено, что не все члены семьи одинаково воспринимают ситуацию как стресс и горе, что, по-видимому, коррелирует с разной степенью привязанности членов семьи к питомцу, ролью питомца и устоявшимися в семье отношениями.

Наиболее часто встречающейся формой переживания потери домашнего питомца в нашем исследовании является горе. В дополнении к горю как к первоначальной реакции на потерю, этот процесс может быть усилен событиями или обстоятельствами, которые напоминают человеку, утратившему близкого, о потере. Помимо горя мы встречались и с такими формами переживания потери питомца как безразличие и игнорирование. Одной из причин глубоких переживаний из-за потери питомца, по-видимому, является столкновение со смертью, её страх, нарушение прежнего образа жизни. В семье происходит нарушение структуры, целостности, осознание утраты питомца как значимого и полноценного члена семьи, части этой системы. За этим страхом кроется на самом деле страх перед действием, страх тех последствий, которые это событие принесет, страх ответственности и связанных с ней опасностей, также страх смерти.

Женщины переживают данную потерю острее, чем мужчины, то есть мужчины (мужья) переживают потерю питомца менее интенсивно, не столь открыто и не так ярко, как их жены. Испытуемые-женщины склонны преувеличивать переживания собственных детей и приуменьшать переживания мужа. Мужья же скрывают свои переживания из-за потери питомца от своих близких. Дети-старшеклассники также чаще переживают средний уровень стресса по сравнению со взрослыми испытуемыми. Данный факт, скорее всего, связан с особенностями юношеского возраста и не такой сильной эмоциональной привязанностью к питомцу, нежели в младшем школьном возрасте. Что касается детей младшего школьного возраста, то по результатам проведенного интервью все дети, без исключения, переживают сильный и ярко выраженный стресс, что связано, в первую очередь, с тем, что животные играют для них специфическую роль – это и «братья, сестрички», друзья, и объект, на который можно перенести свои эмоции, переживания (как триангулированный член семьи; по цепочке родитель-ребенок-домашнее животное). Испытывая страх и тревожность по отношению к родителям и взрослым, дети могут переносить это отношение на животных, каждое из которых имеет свое символическое значение, а также обнимая и прижимая к себе своих собак и кошек, дети удовлетворяют также свою детскую сексуальную потребность в привязанности и ласке. Таким образом, выраженность стресса вследствие потери домашнего питомца у членов семьи неодинакова.

Самая распространенная копинг-стратегия у родителей (взрослых) – это *активный копинг, принятие, планирование*, а также *поиск эмоциональной поддержки*, но данная стратегия популярна в большей степени у женщин. Дети, испытывая стресс потери домашнего питомца, в отличие от своих родителей, пытаются уйти от этой ситуации, от каких-либо проблем, которые она принесла в их жизнь (пассивный стиль совладания). Дети-старшеклассники преимущественно используют такие копинг-стратегии как *решение проблем, беспокойство, позитивный фокус (положительная переоценка), отвлечение, поиск социальной поддержки*. То есть, представители разных возрастов (поколений) в семье используют различные копинг-стратегии, выбирают различные стили совладания, что, несомненно, обусловлено возрастом, уровнем развития и особенностью ситуации.

Итак, животные в семье – это верные и преданные друзья человека, которые делают нашу жизнь намного эмоционально ярче и разнообразней. Для людей они являются источником бескорыстной любви, ласки и нежности. Чем дольше братья наши меньшие находятся рядом с нами, тем прочнее наша привязанность к ним. Очень важна роль домашних питомцев в семье, так как животные могут являться своеобразными «помощниками» в поддержании гомеостаза (стабильности) в семейной системе. Семья совладевает с потерей питомца аналогично тому, как она справляется с потерей члена семьи.

Литература

1. Варга А.Я., Федорович Е.Ю. О психологической роли домашних питомцев в семье // Вестник Московского государственного областного университета. Серия Психологические Науки. 2009. №3. Т.1. С. 22–35.
2. Меренюк В.В. Стресс потери домашнего питомца и совладающее поведение с ним в семье // Материалы XX международной молодежной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых Ломоносов. [Электронный ресурс]. М.: МАКС Пресс, 2013.
3. Anderson, M.K. Coping with Sorrow on the Loss of Your Pet. Alpine Publisher, February 1998, 60–64.
4. Carver, C.S. You want to measure coping, but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine, 1997. 4, 92–100.
5. Cline, Clark K.M. Psychological Effects of Dog Ownership: Role Strain, Role Enhancement, and Depression // J. of Social Psychology, Mar/April 2010. Vol. 150. Issue 2, p. 117–131.

The stressful situation of a pet's loss and coping with it among urban people of different age and sex is analyzed. The empirical study results of pet's loss experience and specific coping-strategies of family members are described.

НРАВСТВЕННАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ

О. А. Москвитина

*Россия, г. Москва, Московский городской психолого-педагогический университет,
Психологический институт РАО
E-mail: mskvn-lg@yandex.ru*

Целью исследования явился анализ основных составляющих понятия «нравственная устойчивость личности» применительно к совладающему поведению. Основой нравственной устойчивости /неустойчивости в трудной ситуации является отношение личности с другими людьми, устремленность в будущее, сохранение образа Я.

Русская пословица гласит: «Действовать справедливо в удаче всегда легче, чем в несчастье». И действительно, несчастья, испытания, невзгоды представляют собой жизненные вызовы и, зачастую, угрозы, ограничивающие активность личности, предъявляющие повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его моральному и материальному потенциалу и требующие от неё определенных действий. Муздыбаев К., 1998). Совладание с жизненными трудностями, являясь усилиями личности по разрешению возникших ситуаций, сопряжено с морально-нравственным выбором, с совершением нравственных или безнравственных поступков, с воплощением в конкретных условиях представлений о нравственных понятиях «честь», «долг», «справедливость» и т.п. Всё вышеперечисленное составляет основу так называемого «нравственного поведения».

Нравственное поведение является реализацией нравственных стремлений человека и нравственных ценностей, принятых в обществе и реализуется в поступках, несущих действие (или бездействие), которое может быть оценено обществом как положительное или отрицательное. основополагающими факторами, влияющими на нравственное поведение личности, являются её моральные убеждения, личностные характеристики, связанные с проявлениями воли, настойчивости, решимости, а также культурный уровень её развития.

В стрессовых для личности ситуациях характер поведения и взаимодействия с другими людьми изменяется. Степень стрессовости ситуации для каждой личности зависит от её опыта; отношения к произошедшему и от способности адекватно это оценить; от её индивидуально-типологических и личностных особенностей; жизненной позиции и нравственных оценок (Неделина С.В., 2011). Нередко, совладея с трудностями, человек использует стратегии и способы, ведущие к неуспешному разрешению ситуации и препятствующие преодолению стресса: избегание, отвлечение, манипулятивные действия, агрессивные действия, импульсивные действия, асоциальные действия и др. Многие из них не одобряются обществом, их использование осуждается.

Во многом успех совладания с трудной жизненной ситуацией непосредственно зависит от характера и степени имеющихся и доступных ресурсов. Так, под личностными ресурсами понимают навыки и способности человека, его личностные особенности. Так, например, личные ресурсы – оптимизм и запас жизненных сил оказывают влияние на стойкость, а уверенность в своей результативности – на настойчивость при разрешении трудных жизненных ситуаций. Средовые – отражают доступность разнообразной помощи со стороны социальной среды или социальной поддержки. Во многом личностный фактор определяет полноту использования личностных и социальных ресурсов. Препятствием для реализации имеющихся и доступных ресурсов становится восприимчивость и зависимость от общественного мнения, невозможность отступить от принятых норм и культурных ценностей, становящихся, по сути, стереотипами, боязнь презрения со стороны окружающих (Муздыбаев К., 1998). Соппротивление трудностям и их преодоление возможны, благодаря проявлению самообладания, верности себе, своим

принципам и отстаиванию жизненной позиции, т.е. определённой устойчивости. С другой стороны, излишняя устойчивость может превращаться в ригидность (Залевский Г.В., 2007), которая затрудняет изменение человеком своего поведения в ситуациях, объективно требующих этих изменений. На возникновение ригидности влияют не только личностные особенности человека, но и характеристики ситуации, в которой он находится.

Психологическая устойчивость дает возможность личности не только утверждать свои позиции, но и воплощать их в жизни; не только отстаивать свои границы, но и расширять их.

Схема поведения психологически устойчивой личности может быть представлена следующим образом: возникшая задача актуализирует определённый мотив поведения, далее – осуществление действий, ведущих к реализации мотива, затем происходит осознание трудности и следует негативная эмоциональная реакция; личность ищет способ преодоления трудности, далее следует понижение силы отрицательных эмоций и улучшение функционирования (Лазарева Н.Э., 2011).

В ряде исследований понятие устойчивости личности и нравственной устойчивости совпадают (Божович Л.И., 1968; Чудновский В.Э., 1981). Понятие нравственной устойчивости было привнесено в научный обиход Л.И. Божович. По её мнению, нравственная устойчивость является стержнем личности. С точки зрения В.Э. Чудновского, под нравственной устойчивостью понимается «способность человека сохранять и реализовывать в различных условиях личностные позиции, обладать определённым иммунитетом к воздействиям, противоречащим его личностным установкам, взглядам и убеждениям» (Чудновский В.Э., 1981). Он же выделил уровни нравственной сформированности личности. Чем более личность сориентирована на коллективистскую направленность, тем большая нравственная устойчивость ей присуща. Устойчивость личности предполагает выработку так называемых нравственных инвариантов, аккумулирующих отношения социальной действительности через осознанное присвоение человеком существующих нравственных норм и образцов, и способности соответственно регулировать своё поведение. Поступки являются внешним проявлением качества нравственной устойчивости личности (Чудновский В.Э., 1981).

Стержнем устойчивости является активно преобразующее поведение, а неустойчивость связана с пассивно-приспособительным поведением, с податливостью обстоятельствам и ориентацией на ближайшие цели, с такими чертами личности, как внушаемость и подражаемость (Шорохова Е.В., 1983). Для нравственно устойчивой личности характерны гуманность, коллективизм, трудолюбие, гражданское мужество, любознательность, активность, ответственность, требовательность к себе, доброжелательность, справедливость, самокритичность, дисциплинированность, целеустремленность и др. (Михайлова О.В., 2011). Эти характеристики и иерархия морально-нравственных ориентиров и ценностей личности являются содержанием личностного ресурса.

Поведение, в свою очередь, зависит от психологической готовности личности к определённым действиям и от того, какими ценностными ориентациями она обладает.

Поведение в трудной жизненной ситуации имеет свои адаптивные задачи (Moss R. H., Schaefer J.A., 1986): во-первых, установление её смысла и значения: личность, обладающая нравственной устойчивостью, определяет трудную жизненную ситуацию как вызов своим человеческим качествам (устоять, укрепиться); во-вторых, выяснение возможности соответствия новым требованиям: возможно ли существование нравственной личности в наличных обстоятельствах? В-третьих, поддержание отношений для оказания и принятия возможной помощи в трудной жизненной ситуации: совесть является мерилем нравственных отношений в трудной ситуации для нравственно устойчивой личности («взять – отдать»); в-четвертых, сохранение эмоционального баланса, умения адекватно эмоционально реагировать в трудной жизненной ситуации: для нравственно устойчивой личности означает возможность сохранить своё человеческое достоинство, удержать превалирование нравственных ценностей над ситуативным. В-пятых, сохранение и поддержания «образа Я», уверенности в себе, в своём завтрашнем дне: отстаивание своих принципов; предположения о дальнейшей жизни с сохранёнными или изменёнными нравственными ориентирами.

Литература

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2000.
2. Залевский Г.В. Личность и фиксированные формы поведения. М.: Изд-во «ИП РАН», 2007
3. Лазарева Н.Э. Психологическая устойчивость к влиянию телевизионной рекламы на мотивационную сферу младших школьников //Вестник Южно-Уральского профессионального института. 2011. № 2 (5).
4. Михайлова О.В. Нравственная устойчивость личности как предмет психолого-педагогического исследования // Инновации в социально-педагогических технологиях: теория и практика /отв. ред. С. Г. Григорьева, З. М. Белева. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2010.

5. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1. Вып. 2.
6. Неделина С.В. Психологическая подготовка выпускников к Единому государственному экзамену: методические рекомендации по работе с выпускниками. Воронеж: ВОИПКИПРО, 2011.
7. Чудновский В.Э. Нравственная устойчивость личности. М., 1981.
8. Шорохова Е.В. Психологический анализ нравственной устойчивости личности // Вопросы психологии. 1983. №3.
9. Moss R.H., Schaefer J.A. Life transitions and crises / Coping with life crises. An integrative approach. New York: Plenum Press, 1986.

PERSONAL MORAL STABILITY IN THE CONTEXT OF COPING WITH DIFFICULTIES

Moskvitina, Olga A.

The aim of the study has been to analyze main components of «personal moral stability» concept in relation to coping. The basis of moral stability /instability in a difficult situation is individual's relations to others; focus on the future, self-concept.

ПОЗИЦИЯ ЖЕРТВЫ: ФЕНОМЕНОЛОГИЯ И СЛЕДСТВИЯ

С. К. Нартова-Бочавер, Н. Б. Астанина

*Россия, г. Москва, Московский городской психолого-педагогический университет
Россия, г. Воронеж, Воронежский филиал Московского гуманитарно-экономического института
E-mail: s-nartova@yandex.ru, astanina.nadya@yandex.ru*

Цель исследования – изучить систему связей позиции жертвы. Участники исследования – 339 взрослых добровольцев из Москвы и Воронежа, батарея методик включает 10 шкал, отражающих разные аспекты психологического благополучия. Обнаружено, что позиция жертвы – сильный анти-предиктор жизнестойкости; этот эффект сильнее выражен среди женщин.

Каждый человек с неизбежностью проходит через трудные жизненные ситуации, преодолевая их с различной эффективностью и различными личностными приобретениями, поэтому роль жертвы (человека, пострадавшего от каких-либо неблагоприятных обстоятельств) переживается в течение жизненного пути не один раз. Последствия этого переживания могут иметь как краткосрочный, так и долговременный характер, приобретая статус самостоятельной субличности, и, тогда поведение, общение и мировоззрение человека могут существенно меняться. В настоящее время интерес к феномену жертвы в мировой психологии очень высок. Рассматриваются различные аспекты этого явления: скрытые выгоды позиции жертвы («silverlining»), появление манипулятивных рентных установок (ожидание сатисфакции от окружающих с апелляцией к их чувству вины), вторичная виктимизация (провокация неблагоприятного отношения к себе в силу личностных изменений вследствие «первичной» виктимизации).

Если обобщить исследования в этой области, можно прийти к следующему выводу: когда человек «задерживается» в своих травматичных переживаниях, он рискует потерять социальную поддержку – окружающие начинают дистанцироваться от него, и спустя некоторое время, помимо последствий своей первичной психологической травмы, он начинает давать окружающим обратную связь, смысл которой состоит в том, что он жертва, и с ним следует обращаться только как с жертвой. Ситуативная позиция, роль, «прирастают» к личности человека, становясь ее существенной подструктурой. Поэтому очень важно своевременно и эффективно расстаться с позицией жертвы, чтобы избежать вторичной виктимизации.

Центральная составляющая позиции жертвы как личностной черты – переживание или ожидание несправедливости по отношению к себе. Поэтому в качестве методологической основы нашего исследования мы выбрали Концепцию чувствительности к справедливости М. Шмитта, согласно которой люди испытывают различную индивидуальную готовность к тому, чтобы ожидать несправедливости по отношению к себе, сильно ее эмоционально переживать и отвечать на нее действием (Schmittetal., 2010). Иначе говоря, человек с высокой чувствительностью к справедливости обладает подобием встроеного счетчика, который непрерывно сравнивает собственные привилегии и потери с таковыми у окружающих, и который глубоко убежден в том, что в мире должен существовать баланс между затратами и бонусами. Позиция жертвы – это черта низшего уровня, она достаточно пластична, и ее развитие

осуществляется как под влиянием темперамента, так и под воздействием опыта и биографических событий. Поэтому ее можно модулировать при помощи психотехник. Для того чтобы специфицировать мишени психотерапевтического воздействия и предотвратить эффекты вторичной виктимизации, необходимо изучить систему коррелятов чувствительности к справедливости с позиции жертвы ($Ч_{жертв}$).

Гипотеза исследования: позиция жертвы как черта личности сопровождается неблагоприятными эмоциональными состояниями и мировоззренческими убеждениями, которые делают субъекта менее жизнестойким.

Процедура исследования. Респондентами были 248 женщин среднего возраста 25 лет и 91 мужчина среднего возраста 21 года, добровольцы, жители Москвы и Воронежа.

Использовалась батарея из 10 методик, диагностирующих эмоциональные, социальные и личностные характеристики субъекта: Краткая форма отчета о позитивных и негативных чувствах PANAS (E.R.Thompson, 2007), Шкала депрессии CES-D (Андрющенко А. В. и др., 2003), Шкала устойчивости Коннора-Дэвидсона CD-RISC (Campbell-Sills L., Stein M., 2007), Шкала самоуважения Self-Esteem scale (Rosenberg R., 1979; Прихожан А. М., 2002), Шкала самоусиления Self Enhancement (Paulhus D., 1991), Шкала Чувствительность жертвы опросника Чувствительности к справедливости (Schmitt M. et al., 2010), Опросник для изучения уровня суверенности личности СПП-2010 (Nartova-Bochaver S., 2012), Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (Tennant R. et al., 2007), Шкала аутентичности Authenticity scale (Wood A. et al., 2008). Для обработки данных использовались корреляционный и регрессионный анализ.

Результаты. На предварительном этапе были подсчитаны меры центральной тенденции и альфа Кронбаха для всех используемых шкал, часть которых находится в процесс психометрической подготовки. Обработка данных осуществлялась отдельно для мужчин и женщин, принимались во внимание показатели, значимые на уровне не менее чем $p < 0,05$. Сравнение средних значений не обнаружило разницы в присутствии черты Чувствительность к справедливости с позиции жертвы. Однако система коррелятов этой черты в пространстве личности существенно различается в зависимости от пола.

Так, в группе мужчин $Ч_{жертв}$ оказалась связана с негативным аффектом, выраженностью депрессии и отрицательно – с суверенностью личных вещей. Для женщин система коррелятов оказалась намного шире. Помимо тех же двух связей, что и у мужчин, $Ч_{жертв}$ в женской подвыборке отрицательно связана с устойчивостью, самоуважением, самоусилением, суверенностью в различных ее доменах (тела, территории, личных вещей, социальных связей) и с общим ее показателем, а также – с психологическим благополучием и переживанием аутентичности жизни в целом. То есть позиция жертвы не имеет ни одного позитивного коррелята, сопровождается отрицательными эмоциями, падением жизнестойкости, уверенности в себе и в ценности своей жизни.

Для изучения того, не может ли позиция жертвы оказаться предиктором какой-то из выбранных переменных, был предпринят регрессионный анализ. В мужской подвыборке оказалось, что позиция жертвы может способствовать негативным переживаниям и депрессии, что не удивительно. У женщин, наряду с этими же влияниями, позиция жертвы оказалась отрицательным предиктором устойчивости, самоуважения, самоусиления, пяти показателей суверенности и переживания аутентичности жизни.

Заключение. Позиция жертвы – черта личности, обладающая мощным разрушительным ресурсом и сильными гендерными вариациями. Она сопровождается негативными переживаниями и наносит удар многим параметрам жизнестойкости человека. Более насыщенной система связей оказалась в женской подвыборке, что не удивительно, поскольку страдательная позиция по своему содержанию скорее феминна. Если для мужчин позиция жертвы не полезна, то для женщин – резко деструктивна.

Обнаруженные связи могут быть использованы в разного рода практических психоразвивающих программах, направленных на разотождествление с позицией жертвы различного генезиса: «С теми, кто воспринимает несчастный случай как личное оскорбление, несчастные случаи не происходят» (М. Пьюзо).

Литература

1. *Нартова-Бочавер С. К., Астанина Н. Б.* Исследования и теории психологии справедливости в зарубежной персонологии // Психологический журнал. 2013. В печати.
2. *Herbert T.B., Dunkel-Schetter C.* Negative social reactions to victims: An overview of responses and their determinants // *Life crises and experiences of loss in adulthood* / L. Montada, S.-H. Filipp & M.J. Lerner (Eds.). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1992. P. 497–518.
3. *Nartova-Bochaver S., Astanina N.* Individual Differences in Russian Adults' Justice Sensitivity // 16th European Conference on Personality Psychology, July 10-14 2012, Trieste Italy. Book of abstracts. IS2–5. P.24.
4. *Schmitt M., Baumert A., Gollwitzer M., Maes J.* The Justice Sensitivity Inventory: Factorial validity, location in the personality facet space, demographic pattern, and normative data // *Social Justice Research*. 2010. V. 23. P. 211–238.

A VICTIM POSITION: PHENOMENOLOGY AND CONSEQUENCES

Nartova-Bochaver, Sofia K.; Astanina, N. B.

The aim of this research has been to investigate correlation system of a victim position. Respondents are 339 Russian adults – volunteers from Moscow and Voronezh. 10 scales consisting of many aspects of well-being have been used. There has been revealed that a victim position is a very strong anti-predictor of hardiness; this effect is more significant among women.

ПАРАМЕТРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Д. М. Никифорова

*Россия, г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет
E-mail: nikiforova_dm@mail.ru*

В статье рассмотрен вопрос о том, насколько защитное и совладающее поведение является безопасным для социального окружения и для самой личности. Представлены результаты исследования, в котором были выделены две группы респондентов по критерию безопасности их защитного и совладающего поведения.

Психологическая защита в психологии понимается как система бессознательных регуляторных механизмов, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта. В случае применения человеком сознательных стратегий преодоления стрессовых ситуаций принято говорить о совладающем поведении.

Феномены психологической защиты и совладания с начала двухтысячных годов в отечественной психологии часто рассматривают во взаимодействии друг с другом. Фактически подразумевается, что оба этих феномена обеспечивают внутреннюю и внешнюю психологическую безопасность личности (Краснянская Т. М.), выступая элементами саморегуляции (Богданова М. В.), контроля поведения (Сергиенко Е. А.), адаптации и др. Однако лишь немногие исследователи акцентируют внимание на потенциальной угрозе тех или иных защитных и совладающих действий человека для его субъективного благополучия, благополучия его социального окружения и качества межличностного взаимодействия.

Психологическая безопасность, как состояние сохранности психики, предполагает поддержание определенного баланса между негативными воздействиями на человека окружающей его среды и его устойчивостью, способностью преодолеть такие воздействия собственными ресурсами или с помощью защитных факторов среды. Понятие безопасности подразумевает в первую очередь отсутствие опасности, и один из аспектов понимания безопасности трактует ее как состояние защищенности, т.е. отсутствие риска, способность к сдерживанию воздействия негативных факторов, устранение источников опасности.

С целью определения параметров психологической безопасности защитного и совладающего поведения нами было проведено исследование, в котором приняли участие 208 студентов 1-4 курсов (15-38 лет) шести учебных заведений профессионального образования Свердловской области.

При реализации диагностических задач использовались психологические методики: опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Келлермана, Х. Конта; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой; опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций» (ПТЖС) SVF120 В. Янке и Г. Эрдманн в адаптации Н.Е. Водопьяновой; опросник «Социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонда; «Шкала субъективного благополучия» Н.П. Фетискина.

В результате применения двухэтапного кластерного анализа наша выборка была разделена по показателям социально-психологической адаптации и субъективного ощущения благополучия на 2 подгруппы. В первую подгруппу (n=62) вошли участники, условно считающие себя более благополучными, по сравнению со второй подгруппой, но объективно менее адаптированные в среде. Они меньше принимают себя и других людей, чем респонденты второй подгруппы, больше склонны уходить от проблем, а также обладают меньшим эмоциональным контролем и более проявляют экстернальный локус контроля.

Вторая подгруппа студентов (n=141) отличается более высокой социально-психологической адаптированностью, но считает себя менее благополучными. При этом они в большей степени испытывают эмоциональный комфорт, лучше принимают себя и других людей, а также чаще проявляют интернальность в жизненных ситуациях.

Для того чтобы определить, какие группы стратегий защитного и совладающего поведения используют респонденты каждой из выделенных подгрупп, был проведен факторный анализ. Количество факторов определялось методом «каменистой осыпи» с последующим варимакс-вращением.

В первой подгруппе респондентов (КМО=0,523, уровень значимости коэффициента Бартлетта $p=0,000$) было выделено шесть факторов, объясняющих 50,64% от общей дисперсии данных. Во второй подгруппе респондентов (КМО=0,784, уровень значимости коэффициента Бартлетта $p=0,000$) было выделено семь факторов, объясняющие 53,74% от общей дисперсии (Табл. 1, 2).

Таблица 1

Результаты факторного анализа типов защитного и совладающего поведения первой подгруппы студентов

Факторы и их нагрузка	Компоненты (с нагрузкой)	Характеристика типа поведения
F 1.1 (4,875)	– самоконтроль (0,824), – позитивное самомотивирование (0,797), – самоутверждение (0,686), – контроль ситуации (0,670), – антиципирующее избегание (0,632), – самоодобрение (0,530), – отрицание (0,521)	Контроль своего поведения и внешней ситуации, основанный на прогнозе возможных трудностей, для последующего избегания их. В случае неадекватности прогноза характерно игнорирование проблемной ситуации
F 1.2 (3,802)	– релаксация (0,833), – замещающие действия (0,833), – отвлечение (0,779), – снижение значимости ситуации (0,661)	Отвлечение от значимой ситуации, расслабление, переключение на иной вид активности
F 1.3 (3,333)	– самообвинение (0,670), – заезженная пластинка (0,645), – беспомощность (0,602), – жалость к себе (0,529), – поиск социальной поддержки (0,522), – ассертивные действия (-0,519)	Использование роли «несчастливого человека» для обретения поддержки со стороны других людей
F 1.4 (3,177)	– агрессивные действия (0,723), – агрессия (0,691), – регрессия (0,589), – асоциальные действия (0,558), – замещение (0,545), – компенсация (0,527)	Эгоистичное агрессивное защитно-совладающее поведение, проявляющееся как в форме прямой агрессии, так и в форме вымещения ее на предметах, с целью самоутверждения
F 1.5 (1,952)	– не прямые действия (0,661), – асоциальные действия (0,616), – контроль ситуации (0,514)	Контроль ситуации через манипуляцию другими людьми
F 1.6 (1,599)	– социальная замкнутость (0,577), – жалость к себе (0,529)	Отказ от взаимодействия с другими людьми с демонстрацией жалости к себе

Анализ полученных данных позволяет говорить о том, что респонденты и первой, и второй подгрупп в своем поведении используют стратегии защитного и совладающего поведения, которые являются небезопасными как для самих студентов, так и для их социального окружения. Так, в частности, использование и эгоистичного агрессивного поведения (F 1.4), и манипуляции (F 1.5, F 2.3) в социальном взаимодействии наносит определенный ущерб окружающим и приводит к дисгармоничности межличностных отношений. Тем не менее, у респондентов второй подгруппы в перечне характерных присутствуют, наряду с относительно небезопасными для субъектов взаимодействия типов защитного и совладающего поведения (F 2.1, F 2.3), также и позитивные стратегии, которые, адекватно выполняя

собственные функции, не наносят ущерба самому человеку и другим людям (F 2.4, F 2.7). То есть респонденты второй подгруппы в большей степени ориентированы на конструктивное использование ресурсов социального окружения и собственных возможностей.

Таблица 2

**Результаты факторного анализа типов защитного
и совладающего поведения второй подгруппы студентов**

Факторы и их нагрузка	Компоненты (с нагрузкой)	Характеристика типа поведения
F 2.1 (4,668)	– беспомощность (0,771), – жалость к себе (0,736), – бегство от стресса (0,691), – самообвинение (0,634), – прием лекарств (0,633), – агрессия (0,541), – антиципирующее избегание (0,525), – социальная замкнутость (0,511)	Уход от решения проблем при субъективном ощущении отсутствия сил для их решения
F 2.2 (4,244)	– самоконтроль (0,874), – позитивное самомотивирование (0,835), – контроль ситуации (0,688), – самоутверждение (0,671), – снижение значимости ситуации (0,559), – самооправдание (0,518)	Контроль своего поведения и внешней ситуации посредством субъективного позитивного образа себя как хозяина ситуации, либо через признание ситуации незначимой при невозможности управлять ею
F 2.3 (2,777)	– агрессивные действия (0,806), – асоциальные действия (0,696), – непрямые действия (0,572), – замещение (0,569)	Агрессивно-манипулятивное поведение с эгоистичной основой
F 2.4 (2,735)	– поиск социальной поддержки (0,862), – вступление в социальный контакт (0,737), – поиск социальной поддержки (0,569)	Просоциальная модель поведения, ориентированная на безопасное взаимодействие личности с социальным окружением
F 2.5 (2,173)	– самоодобрение (0,648), – отрицание (0,540)	Формирование позитивного образа Я через самоодобрение и игнорирование противоречий
F 2.6 (1,869)	– замещающие действия (0,631) – релаксация (0,606), – отвлечение (0,564)	Отвлечение от проблемной ситуации, расслабление, переключение на иной вид активности
F 2.7 (1,419)	– осторожные действия (0,520), – интеллектуализация (0,510)	Осторожное поведение и его оправдание социальной целесообразностью и безопасностью

Таким образом первую подгруппу респондентов можно определить, как людей с нарушенной безопасностью защитного и совладающего поведения, в то время, как второй подгруппе свойственна относительно выраженная безопасность защитного и совладающего поведения личности.

PARAMETERS OF DEFENSIVE AND COPING BEHAVIOR SAFETY

Nikiforova, Daria M.

This paper discusses the question of defensive and coping behavior safety for a personality and social environment. There are study results identifying two groups of respondents according to defensive and coping behavior safety.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ КОЛЛЕДЖА

М. А. Одинцова

Россия, г. Москва, Московский городской психолого-педагогический университет

E-mail: Mari505@mail.ru

В статье описаны результаты исследования преодолевающих стратегий поведения подростков колледжа. Показано, что структура преодолевающего поведения подростков колледжа включает следующие компоненты: избегание; поиск социальной поддержки; непрямые действия; агрессивные действия и отличается от структуры преодолевающего поведения взрослых и юношества.

Проблема преодолевающего поведения подростков давно привлекает внимание многих специалистов (Т.Л. Крюкова, Н.С. Колиенко, И.В. Михайлычева, Л.А. Пергаменщик, М.В. Сапоровская и др.). Проводятся исследования стратегий преодолевающего поведения детей и подростков с различными формами девиаций (Городнова М.Ю., 2004; Михайлычева И.В., 2008; Сапоровская М.В., 2002; Кобус Н.В., 2006 и др.); дифференцируются понятия: переживание-преодоление и переживание-псевдопреодоление как действия, повышающие, либо понижающие адаптивные возможности подростков (Духновский С.В., 2002); изучаются особенности формирования самосознания во взаимосвязи с копинг-стратегиями подростков (Ананикова В.В., 2012); проводится анализ результативности психолого-педагогической деятельности по формированию конструктивных стилей преодоления подростков (Симатова О.Б., 2008); исследуются особенности преодолевающего поведения подростков в трудных школьных ситуациях и разрабатываются программы психолого-педагогического сопровождения таких подростков (Останина Н.В., 2009; Одинцова М.А., 2011).

Однако вопросы специфики преодолевающего поведения подростков колледжа как специфической группы освещены лишь в немногих работах (Колиенко Н.С., 2010). Подростки колледжа – это особая группа, отличающаяся от подростков-школьников. С одной стороны, это нередко молодые люди, которые не смогли успешно адаптироваться в школе (неуспевающие, слабоуспевающие); большинство из них из малообеспеченных, неблагополучных или неполных семей; с другой стороны, это самостоятельная группа, овладевающая навыками профессионального квалифицированного труда.

Целью данного исследования явилось изучение особенностей преодолевающего поведения подростков колледжа в сравнении с другими группами (студенческой молодежью и работающими взрослыми).

В исследовании приняли участие 88 человек (жители г. Москвы), из них: 27 подростков колледжа автоматизации и информационных технологий (15–16 лет); 33 студента (18–22 лет) и 28 человек зрелого возраста (25–37 лет). Для изучения специфики преодолевающего поведения подростков колледжа были использованы следующие методики: тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; методика изучения уровня выраженности инфантилизма А.А. Серegiной; методика изучения стратегий преодоления стрессовых ситуаций Н.Е. Водопьяновой, Е.В. Старченковой.

Проведенный двухфакторный дисперсионный анализ позволил выявить значимые различия между всеми группами ($p=0,031$) по тесту жизнестойкости. В группе подростков колледжа были получены самые низкие показатели по шкале «вовлеченность» в отличие от группы взрослых ($p=0,051$). Подростки колледжа чаще, чем взрослые, переживают чувство отверженности, они более пассивны, им сложнее проявить упорство, чтобы закончить начатые дела. Вместе с тем, значимых различий между подростками колледжа и юношеством по шкале «вовлеченность» опросника жизнестойкости не выявлено ($p=0,201$). Далее был сделан анализ уровня выраженности инфантилизма в разных группах испытуемых. Двухфакторный дисперсионный анализ позволил получить значимые различия между ними ($p=0,026$). В группе подростков колледжа мы наблюдаем самые высокие показатели стремления к иждивенчеству в отличие от юношества ($p=0,04$) и от взрослых ($p=0,01$). Иными словами, у подростков колледжа явно выражена беспомощность, пассивность, стремление к поддержке. Юношество и взрослые более самостоятельны и независимы. Значимые различия между группами были получены и по шкале стремление к гедонизму, что означает выраженную ориентацию подростков на получение удовольствий от жизни в отличие от юношества ($p=0,037$), и от взрослых ($p=0,025$). У подростков колледжа сформировано такое представление о мире, которое на первое место в жизни ставит наслаждение и получение благ.

Проведенный дисперсионный анализ полученных данных по опроснику «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» также позволил выявить значимые различия между всеми исследуемыми нами группами ($p=0,029$). Подросткам колледжа в большей степени, чем взрослым, свойственно стремление

к поиску социальной поддержки ($p=0,045$) и вступление в социальный контакт ($p=0,051$). Также было выявлено, что осторожные действия в меньшей степени характерны для группы подростков колледжа, чем юношества ($p=0,054$), что означает присутствие определенной доли риска в поведении подростков. Были получены значимые различия между тремя группами испытуемых по шкале асоциальные ($p=0,032$) и агрессивные действия ($p=0,015$). Как видим, подростки колледжа чаще юношества и взрослых при преодолении стрессовых ситуаций прибегают к неконструктивным стратегиям преодоления.

Далее, при помощи факторного анализа, нами была разработана структура преодолевающего поведения подростков колледжа. В первый фактор (доля объясненной дисперсии 17%) вошли такие компоненты, как: эмоционально-волевая сфера ($r=0,34$), иждивенчество ($r=0,71$), ассертивные действия ($r=0,54$), поиск социальных контактов ($r=0,73$), осторожные действия ($r=0,82$), избегание ($r=0,86$), манипулятивные действия ($r=0,51$), асоциальные действия ($r=0,43$). Фактор характеризует склонность подростков колледжа избегать проблем, что выражается стремлением к иждивенчеству, к совместному с другими людьми решению проблем, либо отстранению от этих проблем и ожиданию, пока их решат другие. При этом у подростков колледжа слабо развита эмоционально-волевая сфера и присутствует некоторая пассивность. Во второй фактор (доля объясненной дисперсии 17%) вошли такие компоненты, как: поиск социальной поддержки ($r=0,62$) и импульсивные действия ($r=0,53$). Фактор характеризует стремление в той или иной ситуации получать социальную поддержку, при этом могут присутствовать импульсивные действия. В третий фактор (доля объясненной дисперсии 15%) вошли такие компоненты, как: вовлеченность ($r=-0,68$), контроль ($r=-0,51$), принятие риска ($r=-0,78$), жизнестойкость ($r=-0,87$), трудовая мотивация ($r=0,38$), ценностные ориентации ($r=-0,51$), гедонизм ($r=0,43$), рефлексия ($r=0,53$), манипулятивные действия ($r=0,51$). Фактор характеризует манипулятивные и не прямые действия подростков колледжа. Причем при относительно выраженной трудовой мотивации и рефлексии, они не получают удовольствия от собственной деятельности, не уверены в своих способностях закончить начатое. В четвертый фактор (доля объясненной дисперсии 10%) вошли такие компоненты, как: эмоционально-волевая сфера ($r=-0,39$), трудовая мотивация ($r=-0,34$), хаотичность поведения ($r=0,54$), агрессивные действия ($r=0,68$). Фактор характеризует некоторые проявления агрессивности и хаотичности в поведении подростков колледжа, что является результатом слабо развитой эмоционально-волевой сферы.

Таким образом, структура преодолевающего поведения подростков колледжа включает четыре компонента: 1) избегание; 2) поиск социальной поддержки; 3) не прямые действия; 4) агрессивные действия.

Проведенный факторный анализ позволил определить структуру преодолевающего поведения двух других возрастных групп (юношества и взрослых). Полученные данные свидетельствуют о том, что структура преодолевающего поведения юношества крайне разнообразна и состоит из пяти факторов: 1) асоциальные действия и поступки; 2) избегание; 3) поиск социальных контактов; 4) ассертивность; 5) трудовая мотивация. Структура преодолевающего поведения взрослых организована и компактна, в ней выделяется всего три компонента: 1) жизнестойкость и ассертивность; 2) агрессивность; 3) поиск социальных контактов и социальной поддержки.

Таким образом, преодолевающее поведение подростков колледжа в большей степени основано на не прямом решении проблем (манипулятивность), и на избегании трудностей; им характерны агрессивные действия и поступки. Недостаточно хорошо развитая и сформированная эмоционально-волевая сфера, довольно низкий уровень трудовой мотивации и вовлеченности в процесс жизнедеятельности – все это способствует предпочтению неконструктивных стратегий преодоления стрессов подростками. Вместе с тем следует отметить, что подросткам колледжа свойственен активный поиск социальной поддержки, что говорит об их явно выраженном тяготении к чуткому, внимательному и мудрому руководству. Они не отвергают помощь, идущую от значимых других, а, наоборот, в ней нуждаются, что необходимо учитывать при выстраивании психолого-педагогической помощи подросткам колледжа.

COLLEGE TEENAGER STUDENTS' SPECIFIC COPING FEATURES

Odintsova, M. A.

The paper shows the research results of coping strategies and personal traits in college teenager students. The factor analysis illustrates coping behavior structure which includes four components: avoidance; search of social support; indirect actions; aggressive actions. The college teenager students' coping structure differs from those of adults and youth.

РОЛЬ МАНИПУЛЯТИВНОСТИ В СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ ЛИЧНОСТИ

Л. В. Орлова

Россия, г. Челябинск, Челябинский государственный педагогический университет

E-mail: lvo74@list.ru

В статье представлен теоретический обзор исследований касающихся роли личностной манипулятивности в совладающем поведении. Анализ эмпирических данных показал, что личностная манипулятивность способствует выбору неадаптивных копинг-стратегий, которые приводят к росту несовладания с трудной ситуацией.

Проблеме совладающего поведения посвящены работы многих отечественных и зарубежных психологов (Л. И. Анцыферова, К. Муздыбаев, С. К. Нартова-Бочавер, Т. Л. Крюкова, С. Фолкман, Р. Лазарус, П. Тойтс, А. Биллинг и др.) Совладающее поведение, или «копинг» рассматривается как индивидуальный способ взаимодействия личности с трудной, стрессовой, кризисной, неопределенной ситуацией. Это разновидность социального поведения человека, смысл которого – овладеть, разрешить или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований, предъявляемых трудной ситуацией, а также, возможно, предотвратить, своевременно разгадав ее неразрешимость или опасность (Крюкова Т. Л., 2008).

Особое внимание авторами исследований уделяется изучению детерминант выбора копинг-стратегий. Исследования показывают, что выбор той или иной копинг-стратегии может зависеть от различных факторов (особенности ситуации, пол, возраст и др.). В ряде исследований (Т. Л. Крюкова, С. А. Хазова, М. С. Замышляева, Л. А. Саврасова, И. В. Шагарова, М. Р. Хачатурова и др.) показано, что существенное влияние на выбор способов совладания оказывают личностные особенности (интеллект, креативность, оптимизм, темперамент, характер и др.). Авторами исследований показано, что одни личностные детерминанты способствуют выбору адаптивных вариантов копинг-стратегий, что приводит к успешному преодолению, другие же детерминанты обуславливают выбор неадаптивных вариантов, направленных не на разрешение проблемы, а на уменьшение эмоционального напряжения.

Мы также предприняли попытку ответить на вопрос о роли личности, а именно такой личностной черты как манипулятивность в выборе стратегий совладающего поведения. Манипулятивность в психологической литературе описывается как весьма сложный и противоречивый феномен. В ряде исследований подчеркивается, что умеющих манипулировать людей любят больше, чем тех, которые не так хорошо владеют навыками манипуляции, и предпочитают в качестве партнеров; манипулятивные личности достигают больших успехов в бизнесе; умение манипулировать является одной из составляющих профессиональной компетентности учителя, следователя, менеджера и др. (D.A. Kashy, M.B. DePaulo, H. Cleckley, A. Cziбор, T.Bereczkei, D.V.Carnegie, R.V.Cialdini, Е.Л.Доценко, Ю.А.Ермаков, Ю.С.Крижанская, Ю.М.Щербатых и др.). В тоже время манипулятивные личности описываются как циничные, властные, подозрительные, эгоистичные, агрессивные, враждебные и т.п. (D.S. Wilson, D.Near, R.R.Miller, E.Person, L.F.Gozna, A.Vrij, R.Bull и др.).

Манипулятивность рассматривается как критерий психопатии (R.Hare, S.D. Hart, T.J. Harpur, M.R.Levenson, J.L.Hoskey, J.Gary, M.D.Maier, E.M.Wright и др.), признак нарциссического, антисоциального и других личностных расстройств (Р. Хаэр, Л.А. Кларк, Д. Уотсон, К.Д. Ву, А.Т. Бек, П.Б. Ганнушкин, О.В. Распономарев, Е.П. Чечельницкая).

В работах W.Bonime, L.A.Clark, M.T.McGuire, A.Troisi; S.Arieti, J.Vemporad; A. Вес; G.Overbeek; А.С.Филимоновой и др. манипулятивность определяется как один из элементов депрессии. В состоянии депрессии мир для человека теряет свое значение, беспомощность, позиция «Я-слабый», «Ты – сильный», порождают враждебность, обесценивание другого человека. Таким образом, манипуляции становятся сферой вынужденного («негативного») мышления. В эмпирических исследованиях L.A.Clark, D.Watson, J.Vittengl, D.Kraft, R.B.Jarrett, L.Dindo, E.McDade-Montez, L.Sharma установлены связи между манипулятивностью и склонностью к отрицательным эмоциональным переживаниям, раздражительностью, хронической подавленностью, быстрой сменой настроения, неспособностью к сосредоточению, высокой тревожностью; склонностью к риску.

Можно выделить ряд исследований, в которых изучаются проявления манипулятивности у аддиктивных индивидов (R.D. Weiss, S.M.Mirin и др.; Chein I., Donald L.L. и др.; M. Windle; Fuller M.G.; Kaestner E.; Y.Kimberly; Л.Н. Благов; Н.И. Зенцова и др.). Манипулятивность представлена как негативное личное качество, которое может провоцировать аддиктивный процесс или быть его продуктом.

Так, в исследовании Н.И.Зенцовой установлено, что зависимые от героина и алкоголя лица обладают повышенным уровнем манипулятивности (склонны к макиавеллизму): с точки зрения теории адаптации, манипулятивное поведение зависимых лиц может рассматриваться как малоадаптивная стратегия совладания с болезнью, имеющая выраженную эгоистическую окраску и направленная на решение актуальной в данный момент проблемы наркотизации, а не решающая проблему прекращения употребления психоактивных веществ (Зенцова Н.И., 2009).

Анализ результатов эмпирических исследований посвященных проблеме социальной адаптации манипулятивных личностей показал их неоднозначный характер. Так, в исследовании R.Sigman (использовалась Мак-шкала) показано, что для испытуемых (американских заключенных) с высоким уровнем манипулятивности характерны более высокие показатели внешнего локуса контроля, кроме того, связи между манипулятивностью и умением приспосабливаться не были обнаружены, что, по словам автора исследования, возможно обусловлено организацией такой среды, которая не позволяет заключенным реализовать свои манипулятивные возможности. У S.A. Baird в качестве параметров социальной адаптации рассматривались дружеские и романтические отношения, лидерство, цели социального взаимодействия. Результаты показали, что первичная психопатия (с помощью LSRP), компонентом которой является и манипулятивность, не представляет угрозу социальному функционированию.

В исследовании М.С. Егоровой принимали участие студенты. Согласно полученным результатам у испытуемых с высокими показателями по Мак-шкале – низкий уровень социальной адаптации. Склонные к манипулированию одиноки, фрустрированы, тревожны, агрессивны, ригидны, не удовлетворены своими социальными достижениями, однако не жалуются на здоровье. В качестве одного из показателей социальной адаптации автором оценивался уровень практического интеллекта (успешность в построение межличностных отношений; умение справляться с домашними делами, «знание» жизни), однако связей не было обнаружено.

Из результатов исследования Щегловой Э. А. следует, что склонные к манипулированию педагоги имеют низкие показатели адаптивности, самопринятия, принятия других, эмоциональной комфортности и интернальности.

Рассмотрим результаты исследований, направленных на изучение копинг-стратегий у манипулятивных личностей.

Среди отечественных исследований копинг-стратегий у манипулятивных личностей (от 17 до 45 лет) одним из первых является исследование С. А. Богомаза, А. Л. Филоненко (2009). Проведенное исследование с помощью методики Э. Хайма, направленной на изучение предпочитаемых человеком копинг-стратегий в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах показало: лица склонные к манипулированию, в когнитивной сфере чаще выбирают стратегию «проблемный анализ» (27,58%). Для них главное при встрече с трудностями – это найти объяснение возникшей ситуации, определить источник проблем. Данная стратегия, как подчеркивают авторы, характерна и для не склонных к манипулированию, но в меньшей степени (25%); в эмоциональной сфере и «склонные», и «не склонные к манипулятивному поведению» испытуемые предпочитают выбор такой копинг-стратегии как «оптимизм» (склонные к манипулированию – 75,86%, не склонные – 91,66%); в поведенческой сфере – «не склонные к манипулированию» – максимальное количество выборов набрала копинг-стратегия «альтруизм» (19,44%), тогда как манипулятивные личности выбрали копинг-стратегию «обращение» (24,13%), что, по словам авторов исследования, свидетельствует о стремлении манипуляторов использовать сотрудничество со значимыми людьми, способными помочь им в преодолении трудностей, возникших на пути достижения поставленных целей.

Из копинг-стратегий, применяемых в стрессовой ситуации, макиавеллисты используют не слишком эффективную стратегию, ориентированную на эмоции (Егорова М. С., 2009).

В исследовании Щегловой Э. А. (2009) показано, что склонность к манипулированию коррелирует с такими копинг-стратегиями как «положительная переоценка» и «планирование решения проблемы», и эта связь носит отрицательный характер (копинг-тест R. Lasaras, S. Folkman).

В исследовании Харченко М.В. (2010) показано, что ведущей копинг-стратегией у подростков с высокими и низкими показателями по Мак-шкале является конфронтативный копинг. По словам автора, факторами, обуславливающими функционирование ведущих копинг-стратегий являются у макиавеллистов – «Планирование решения проблемы», «Переоценка», «Поиск социальной поддержки», «Избегание», у немакиавеллистов – «Поиск социальной поддержки», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблемы» (копинг-тест R. Lasaras, S. Folkman).

Эмпирические исследования выбора копинг-стратегий манипулятивными личностями немногочисленны. Результаты рассмотренных нами данных неоднозначны, возможно, это связано с тем, что

получены они с помощью различных диагностических инструментариев, либо на различных возрастных выборках, либо без учета возрастных и половых особенностей, что свидетельствует о необходимости проведения дополнительных исследований в данном направлении. Однако следует отметить некоторую согласованность полученных результатов, это касается того факта, что манипулятивные личности отдают предпочтение неадаптивным способам совладания.

Литература

1. Егорова М.С. Макиавеллизм в структуре личностных свойств / Вестник Пермского государственного педагогического университета. Серия 10. Дифференциальная психология. 2009. Вып. 1/2. С. 65–80.
2. Зенцова Н.И. Макиавеллизм: Особенности макиавеллизма и макиавеллианского интеллекта у лиц, зависящих от алкоголя и героина // Вопросы наркологии. 2009. №3.
3. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. № 2. С. 88–95.

THE ROLE OF MANIPULATIVENESS IN INDIVIDUAL COPING

Orlova, Lilia V.

The present article covers a theoretical survey of research regarding the role of personal manipulateness in coping behavior. The analysis of empirical data has shown that personal manipulative actions encourage unadaptive coping-strategies choice leading rather to more non-coping with a difficult situation.

ВКЛАД КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И СТРАТЕГИИ КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ В ПРОЦЕССЫ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТА (НА МОДЕЛИ ПЛАНОВ НА ВЫХОДНЫЕ ДНИ)

Е. И. Рассказова

*Россия, г. Москва, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: e.i.rasskazova@gmail.com*

Исследование посвящено выявлению вклада копинг-стратегий и стратегий регуляции эмоций в особенности оценки планов на выходные дни (интересности, необходимости, важности), степень реализованности планов через неделю и удовлетворенность результатами. На выборке 149 студентов были выявлены специфические паттерны копинг-стратегий и стратегий когнитивной регуляции эмоций, предсказывающие особенности оценки целей и результатов их достижения; при этом связи были значимы независимо от уровня тревожности и депрессивности.

Несмотря на то, что традиционно копинг-стратегии исследуются на моделях совладания со стрессом (как правило, в процессе или по результатам определенной деятельности), можно говорить об их важности и функциях на разных этапах саморегуляции деятельности и состояния (Рассказова Е.И. и соавт., 2013). Эмпирические исследования этого вопроса осложняются тем, что копинг-стратегии могут иметь разную структуру и роли в зависимости от особенностей ситуации, этапа деятельности, личностных факторов (см. Carver C.S. et al., 1989), быть в большей или меньшей степени освоены (частота применения и степень освоенности могут быть не связаны между собой). Помимо этого, в разных методиках используются разные критерии выделения и классификации копинг-стратегий, что затрудняет сопоставление полученных данных. Например, методику COPE нередко называют методикой диагностики в первую очередь поведенческих и ориентированных на деятельность копинг-стратегий, призывая дополнять ее методиками диагностики стратегий регуляции эмоций (Garnefski N. et al, 2002).

Целью данного исследования было выявление вклада копинг-стратегий и стратегий когнитивной регуляции эмоций в процессы постановки целей и оценки результата на модели планов на выходные дни.

Методы. В исследовании приняли участие 149 студентов (109 женщин и 40 мужчин, средний возраст 23,2±7,1 года) медицинских (N=94) и психологических (N=55) специальностей московских вузов. На первом этапе их просили написать свои планы на ближайшие выходные (любые по содержанию, минимум пять), оценить их по степени интересности, необходимости и осмысленности (субъективной важности для себя) по шкале Лайкерта от 0 до 10, а также заполнить следующие методики:

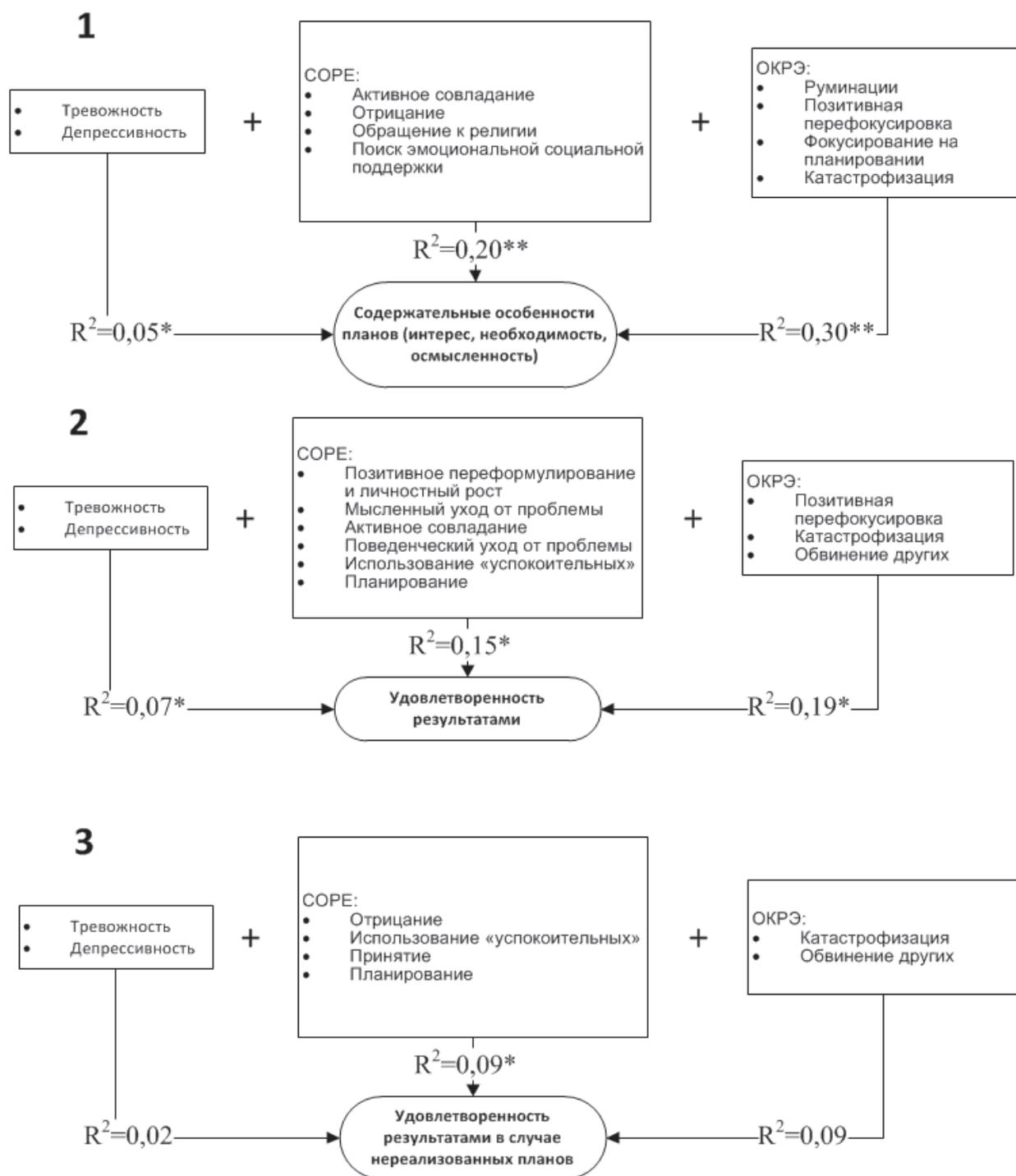


Рисунок 1. Вклад тревожности, депрессивности, копинг-стратегий и особенностей регуляции эмоций в оценку содержательных особенностей планов (модель 1), удовлетворенность результатами реализации (модель 2) и удовлетворенность результатами в тех случаях, когда планы не были реализованы (модель 3): результаты иерархического регрессионного анализа.

Примечания: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$.

Госпитальная шкала тревоги и депрессии (Сыропятов и соавт., 2003) – направлена на оценку степени выраженности депрессивной и тревожной симптоматики по двум субшкалам.

Опросник COPE (Расказова и соавт., 2013) используется для диагностики копинг-стратегий преодоления трудных ситуаций. В состав методики входит 15 субшкал: позитивное переформулирование и личностный рост, мысленный и поведенческий уход от проблемы, концентрация на эмоциях, использование эмоциональной и инструментальной социальной поддержки, активное совладание, отрицание,

обращение к религии, юмор, сдерживание, использование «успокоительных», принятие, подавление конкурирующей деятельности, планирование.

Опросник когнитивной регуляции эмоций (Рассказова и соавт., 2011) позволяет диагностировать частоту использования различных когнитивных стратегий регуляции эмоций в трудной ситуации. Включает девять субшкал: самообвинение, принятие, руминации, позитивная перефокусировка, фокусирование на планировании, позитивная переоценка, рассмотрение в перспективе, катастрофизация, обвинение других. Через неделю студенты оценивали каждый из своих планов по степени реализованности и удовлетворенности результатом (от 0 до 10). Нереализованными считались планы, показатель по которым был ниже 5 баллов.

Результаты. Была проведена серия иерархических регрессионных анализов, зависимыми переменными в которых выступали содержательные особенности планов (интерес, необходимость, осмысленность, альфа Кронбаха 0,76), реализованность, удовлетворенность результатами, удовлетворенность результатами в случае нереализованных планов (рис. 1). На первом этапе независимыми переменными выступали тревожность и депрессивность, на втором этапе к ним добавлялись особенности копинг-стратегий, корреляции которых с соответствующей зависимой переменной были значимы, на третьем этапе добавлялись стратегии когнитивной регуляции эмоций. В целом, хотя депрессивность сказывалась на субъективной оценке планов и удовлетворенности их реализацией (но не в случае нереализованных планов), процент объясняемой дисперсии был невелик. Добавление в модель копинг-стратегий во всех случаях приводило к значимому улучшению модели, а добавление когнитивных стратегий регуляции эмоций позволяло улучшить предсказание в отношении особенностей планов на выходные и удовлетворенности. После учета уровня тревожности и депрессивности степень реализованности планов на выходные не зависела от копинг-стратегий и стратегий совладания эмоциями. В соответствии с нашими ожиданиями, на разных этапах осуществления деятельности результаты оценки зависели от разных стратегий. Так, изначально планы оценивались как более интересные и нужные при высоком уровне активного совладания, отрицания, обращения к религии и поиска эмоциональной поддержки, а также руминаций, позитивной перефокусировки, катастрофизации и низком уровне – фокусирования на планировании. Удовлетворенность реализацией планов была выше при высоком уровне позитивного переформулирования и планирования и низком уровне мысленного ухода от проблемы, а также низком уровне обвинения других. Если планы не были реализованы, удовлетворенность ими зависела от склонности к принятию и отказа от отрицания и приема «успокоительных».

Выводы. Таким образом, независимо от уровня тревожности и депрессивности, особенности копинг-стратегий являются предиктором оценки планов на выходные дни и удовлетворенности их достижением. Дополнительный учет когнитивных стратегий регуляции эмоций приводит к значимому улучшению обеих моделей. При этом на разных этапах саморегуляции вклад различных копинг-стратегий различен.

Литература

1. 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.
2. Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник психологии. Серия 14. Психология. 2011. №4. С. 161–179.
3. Сыропятов О.Г., Дзеружинская Н.А., Астапов Ю.Н., Иванцова Г.В. Ранняя диагностика и лечение депрессии в общей медицинской практике. К.: Гелариум-тест, 2003.
4. 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.
5. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorf: DATEK, 2002.

COPING STRATEGIES AND COGNITIVE REGULATION STRATEGIES CONTRIBUTION TO THE PROCESSES OF GOAL SETTING AND RESULT APPRAISAL (A WEEKEND PLANS MODEL)

Rasskazova, Elena I.

The paper is devoted to the contribution of coping strategies and cognitive emotion regulation strategies to the appraisal of the plan for a weekend (interest, importance, necessity), degree of its realization and satisfaction with the results. Based on the data of 149 students we have found specific patterns of copings and emotion regulation strategies that predict goal setting and result appraisal. These correlations remain significant in spite of anxiety and depression levels.

КОНТРОЛЬ ЗА ДЕЙСТВИЕМ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Е. И. Рассказова, О. В. Митина

*Россия, г. Москва, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова,
Московский городской психолого-педагогический университет
E-mail: omitina@inbox.ru, e.i.rasskazova@gmail.com*

В исследовании роли контроля за действием в ситуации неудачи в выборе копинг-стратегий (N=286) было показано, что ориентация на действие и состояние могут рассматриваться как относительно независимые предикторы этого выбора, причем ориентация на состояние в большей мере связана с эмоционально-ориентированными копинг-стратегиями и подавлением. Независимо от этих эффектов рефлексивная ориентация способствует использованию активных и ориентированных на поддержку и принятие стратегий.

Согласно Ю.Кулю (Kuhl J, 1994), контроль за действием выполняет важные регуляторные функции в ситуации неудачи, что позволяет предположить его участие в процессах выбора копинг-стратегий. Недавние исследования показали, что контроль за действием не может считаться одномерным конструктом: во-первых, ориентация на действие и ориентация на состояние не противоположны содержательно, а, во-вторых, эвристичным является выделение рефлексивной ориентации (Rasskazova E., Mitina O., 2012). Цель данного исследования – выявление вклада различных компонентов контроля за действием в ситуации неудачи в предпочтение тех или иных копинг-стратегий.

Методы. 286 студентов психологических специальностей вузов г. Москвы и г. Петропавловска-Камчатского в возрасте от 17 до 39 лет (49 мужчин, 237 женщин, средний возраст 20,20±2,65 лет) заполняли модификацию опросника ориентации на действие/состояние (там же) и методику COPE (Рассказова Е.И. и соавт., 2012).

Обработка данных. С целью проверки данных проводилась серия иерархических регрессионных анализов, в которых зависимыми переменными выступали стратегии совладания. На первом этапе в качестве независимых переменных в модель включались пол и возраст испытуемых, на втором этапе к ним добавлялась ориентация на действие в ситуации неудачи, на третьем и четвертом этапах – ориентация на состояние и рефлексивная ориентация в ситуации неудачи соответственно. Значимое изменение процента объясняемой дисперсии при переходе с одного этапа анализа на другой свидетельствует о значимом вкладе соответствующих переменных независимо от других, включенных в модель на ранних этапах.

Результаты и их обсуждение. Во-первых, несмотря на то, что учет ориентации на действие, как правило, позволял значимо предсказывать особенности выбора копинг-стратегий, процент объясняемой дисперсии был довольно низок (табл. 1).

Таблица 1

**Зависимость копинг-стратегий от контроля за действием:
результаты иерархического регрессионного анализа**

Зависимые переменные (копинг-стратегии)	Стандартизованные коэффициенты регрессионного уравнения бета				
	Пол	Возраст	Ориентация на действие	Ориентация на состояние	Рефлексивная ориентация
Позитивное переформулирование	0,09	-0,10	0,17**	-0,17**	0,39**
Мысленный уход от проблемы	-0,04	-0,09	0,15*	0,28**	-0,10
Концентрация на эмоциях	0,19**	-0,03	0,05	0,30**	-0,04
Инструментальная социальная поддержка	0,11	-0,01	0,21**	-0,05	0,26**
Активное совладание	0,01	-0,03	0,04	-0,13	0,48**
Отрицание	0,07	0,13*	0,21**	0,16*	-0,08
Обращение к религии	0,27**	0,10	0,13*	-0,04	0,12

Зависимые переменные (копинг-стратегии)	Стандартизованные коэффициенты регрессионного уравнения бета				
	Пол	Возраст	Ориентация на действие	Ориентация на состояние	Рефлексивная ориентация
Юмор	-0,12	-0,12	0,23**	-0,05	0,09
Поведенческий уход от проблемы	0,05	0,04	0,18**	0,16*	-0,23**
Сдерживание	0,06	0,15*	0,08	0,01	0,15*
Эмоциональная социаль- ная поддержка	0,18**	-0,02	0,11	0,13	0,15*
Использование «успокоительных»	0,02	0,13*	-0,01	0,30**	-0,19**
Принятие	-0,02	-0,01	0,20**	0,11	0,16*
Подавление конкурирую- щей деятельности	-0,02	0,04	0,12*	0,01	0,40**
Планирование	0,05	0,02	0,04	-0,08	0,40**

Примечание. * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$.

Интересно, что вопреки принятым представлениям о связи ориентации на действие исключительно с активностью, согласно полученным данным, ее применение сопряжено также с подавлением внимания к эмоциональному состоянию (стратегии мысленного ухода от проблемы, отрицания) и поведенческим уходом от проблемы.

Во-вторых, дополнение модели ориентацией на состояние приводило к значимому улучшению предсказания в отношении стратегий мысленного ухода от проблемы, отрицания, принятия, а в некоторых случаях (концентрация на эмоциях, поиск эмоциональной социальной поддержки, использование «успокоительных», подавление конкурирующей деятельности, планирование) ориентация на состояние являлась значимым предиктором копинг-стратегий и тогда, когда ориентация на состояние не предсказывала этого выбора. Иными словами, ориентация на состояние не является простой противоположностью ориентации на действие и обладает собственными функциями в структуре саморегуляции в ситуации неудачи. Особенно интересно, что в некоторых случаях использование одной и той же стратегии учащается, если и показатели ориентации на действие, и показатели ориентации на состояние высоки (мысленный уход от проблемы): на наш взгляд, такие особенности контроля за действием создают выраженное напряжение, которое субъект преодолевает за счет стратегий, связанных с избеганием.

В-третьих, независимо от пола, возраста, ориентации на действие и состояние, рефлексивная ориентация способствует позитивному переформулированию, поиску инструментальной и эмоциональной социальной поддержки, принятию, подавлению конкурирующей деятельности, планированию и препятствует поведенческому уходу от проблемы, использованию «успокоительных», во всех случаях существенно улучшая предсказание, а в некоторых (активное совладание, сдерживание) является единственным предиктором выбора копинг-стратегии. Эти данные свидетельствуют в пользу необходимости учета рефлексивной ориентации в структуре контроля за действием.

Выводы. Таким образом, можно говорить о разном влиянии компонентов контроля за действием на выбор копинг-стратегий, при этом как использование ориентации на действие/состояние в качестве разных конструктов, так и учет рефлексивной ориентации существенно улучшает предсказание этого выбора.

Литература

1. Kuhl, J. Action and state orientation: Psychometric properties of the action control scales (ACS-90). //In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), Volition and personality: Action versus state orientation (pp. 47–59). Göttingen, Germany: Hogrefe, 1994.
2. Rasskazova E., Mitina O. Beyond the action and state orientation: reflective orientation in self-regulation and self-control / Papers. Contents. 6th European Conference on Positive Psychology. Moscow, 26–29 June, 2012. P. 235.
3. 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.

In the study of the role of action control after failure in the choice of coping (N=286) it has been showed that action orientation and state orientation are distinctive predictors of coping choice. State orientation is more related to emotion-focused coping. Independently from these effects reflective orientation improves prediction of active and support- and acceptance- oriented coping.

КОММУНИКАТИВНЫЕ ТРУДНОСТИ РЕБЕНКА КАК РЕЗУЛЬТАТ АДАПТАЦИИ К СТРЕССУ

А. Г. Самохвалова

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: samohvalova@kmtn.ru

В статье описываются специфические коммуникативные трудности ребенка, возникающие у него на различных уровнях адаптации к стрессовым ситуациям (сомато-вегетативном, поведенческом, уровне психологической защиты и уровне совладающего поведения). Подчеркивается амбивалентный характер адаптационных механизмов, которые, с одной стороны, позволяют ребенку минимизировать действие стрессоров; с другой стороны, являются причиной возникновения ситуаций затрудненного общения.

Ребенок, оказавшийся в трудной, стрессовой ситуации, часто не знает, как себя вести, как справиться с возникшей проблемой; не владеет эффективными копинг-стратегиями; не умеет адекватно использовать ресурсы совладания. Вследствие чего, у ребенка возникает внутренняя растерянность, смятение, амбивалентные эмоциональные переживания – т.е. «эмоциональный хаос», который дезорганизует коммуникативное поведение.

И. М. Никольская отмечает, что при стрессовом событии нарушается *гомеостаз* ребенка. Его нарушение может быть вызвано характеристиками стрессора, либо их восприятием. Организм человека реагирует на воспринятое нарушение либо автоматическими адаптивными ответными реакциями, либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознанными. В первом случае речь идет о неосознанном физиологическом и поведенческом реагировании, а также о включении механизмов психологической защиты. Во втором случае – об использовании осознанных стратегий совладания (Никольская, 2008).

Лонгитюдное исследование, в котором принимали участие 24 ребенка (12 девочек и 12 мальчиков), проводимое нами на протяжении 9 лет, охватывающее старший дошкольный (5–7 лет), младший школьный (8–10 лет) и младший подростковый возраст (11–13 лет) детей, показало, что чаще всего в трудных жизненных ситуациях ребенок дошкольного и младшего школьного возраста действует неосознанно, *методом проб и ошибок*, использует *защитные формы поведения* (пассивно-протестное поведение, регрессия, имитация, компенсация, оппозиция, демонстративность и др.) для предотвращения нарушения внутренней устойчивости, нормального течения его психологической жизни. Т.е., актуализируются первые *три уровня защитной системы человека* – сомато-вегетативный, поведенческий и уровень психологической защиты. Начиная с подросткового возраста, ребенок уже может выбирать осознанные стратегии совладающего поведения. Однако результаты систематического наблюдения за детьми и метод анализа индивидуальных случаев показали, что актуализация любого из четырех уровней защитной системы ребенка сопровождается возникновением специфических коммуникативных трудностей.

Коммуникативные трудности понимаются нами как различной силы и степени выраженности объективные или субъективно переживаемые препятствия коммуникации, нарушающие внутреннее равновесие субъекта общения; усложняющие межличностные отношения; требующие от ребенка внутренних усилий, направленных на их преодоление.

В классификации коммуникативных трудностей мы выделяем четыре группы: базовые, содержательные, инструментальные, рефлексивные. К базовым коммуникативным трудностям относятся трудности эмпатии, вступления в контакт, трудности, связанные с детским эгоцентризмом, с отсутствием положительной установки на другого человека, с неадекватной самооценкой ребенка, с повышенной эмоционально-личностной зависимостью от партнеров по общению. К содержательным коммуникативным трудностям

ребенка относятся трудности, связанные с недостатком коммуникативных знаний, трудности прогнозирования, планирования, самоконтроля, перестройки коммуникативной программы. Инструментальные коммуникативные трудности проявляются в неумении ребенка эффективно реализовывать на практике намеченные программы коммуникативных действий (вербальные, невербальные, просодические, экстралингвистические трудности, трудности построения диалога). К рефлексивным коммуникативным трудностям относятся трудности самоанализа, самонаблюдения, самовыражения, самоизменения.

Так, *адаптация к стрессу на сомато-вегетативном (физиологическом) уровне* в большей степени связана с возникновением у ребенка содержательных коммуникативных трудностей (трудности целеполагания и планирования, перестройки коммуникативной программы); *инструментальных коммуникативных трудностей* (нелогичная, сбивчивая речь, заикание, фонетические нарушения, многообразные экстралингвистические включения в высказывание, хаотичность движений, неадекватность эмоциональных реакций). Примером адаптации к стрессу на *сомато-вегетативном (физиологическом) уровне* может случить случай Артема.

Артем (5 лет): *в стрессовой ситуации у мальчика резко учащается и становится «громким» дыхание, повышается потливость, отмечается покраснение кожи, а также интенсифицируется двигательная активность. Если в эти моменты ему приходится общаться, то его речь асинхронна, неритмична, появляется спазматический кашель, мальчик «проглатывает» окончания, речь сбивчива, нелогична. Высказывания сопровождаются хаотичными, часто неадекватными невербальными реакциями: подпрыгивающей походкой, ненаправленной жестикуляцией, нелепой мимикой, «хватками» прикосновениями к собеседнику.*

В такие моменты дети смеются над мальчиком, обзывают его, избегают контактов; Артем сильно переживает насмешки сверстников, у него возникают чувство стыда, а порой и вины.

На *поведенческом (психомоторном) уровне* адаптация к стрессу происходит в результате автоматического изменения объема и характера общей моторной активности, рисунка поведения ребенка (Никольская, 2008). В данном случае нередко возникают *базовые коммуникативные трудности*, связанные с детским эгоцентризмом, тревожностью, агрессией; *инструментальные трудности*, проявляющиеся в резкой смене привычных коммуникативных действий, актуализацией несвойственных для ребенка стратегий общения, возникают трудности слушания и ориентации собственных действий на партнера; на *рефлексивном уровне* проявляются трудности самонаблюдения в общении и коррекции деструктивных моделей взаимодействия. В качестве примера рассмотрим случай Вики.

Вика (7 лет): *ответственная, спокойная девочка, детский сад не посещала. Перед поступлением в школу родители отдали ее на подготовительные курсы. Пошла она туда с удовольствием, однако на курсах вела себя демонстративно, недисциплинированно, отказывалась выполнять задания, сотрудничать с ребятами, всем мешала. На протяжении трех занятий эти формы поведения повторялись, после чего родители решили отдать ее на курсы в другую школу. Там, однако, ситуация была идентична. В результате родители отказались от посещения курсов, пригласили репетитора, чтобы он подготовил Вику к школе. Следует отметить, что деструктивное коммуникативное поведение проявлялось у Вики в трудных жизненных ситуациях и на последующих возрастных этапах: в 10 лет – в ситуации адаптации к новому коллективу танцевальной студии, в 13 лет – в ситуации конфликта в загородном лагере. Каждый раз Вика справлялась с возникшими трудностями с помощью деструктивных паттернов коммуникативного поведения (вербальной агрессии, манипулятивности, эгоцентризма) и отказа от конструктивного решения этих ситуаций (бросала танцевальную студию, уезжала из лагеря).*

На *уровне психологической защиты (бессознательной психики)* осуществляется автоматическая интрапсихическая адаптация посредством включения психологических защитных механизмов, т.е. изменения обычного течения психических процессов (Никольская, 2008).

В одном из наших исследований было установлено, что существует взаимосвязь защитных форм поведения с определенными коммуникативными трудностями младших школьников и подростков. Так, склонные к *пассивно-протестному поведению* дети, испытывают трудности, связанные с негативными установками на другого человека ($r=0,349$); склонные к *оппозиции* – трудности, связанные с неверием в себя, с личностной тревожностью ($r=0,427$); подростки, прибегающие к *имитации*, испытывают трудности, связанные с повышенной эмоционально-личностной зависимостью от партнеров по общению ($r=0,370$); *демонстративное поведение* связано с трудностями эмпатии ($r=0,512$); трудности самовыражения ($r=0,423$) и самоанализа ($r=0,525$) часто возникают у детей, склонных к *компенсации* (Самохвалова, 2012).

Таким образом, защитные формы поведения актуализируют *базовые коммуникативные трудности* ребенка, которые в свою очередь приводят к возникновению трудностей прогнозирования собственных коммуникативных действий, ригидности, нечувствительности к изменяющимся условиям общения и потребностям партнера, а также трудностям саморазвития ребенка в общении.

Сергея (9 лет): в стрессовых ситуациях для снижения внутреннего дискомфорта «впадал в глупость», был склонен к шутливости, делал вид, что ему все безразлично, подчеркнуто игнорировал травмирующие переживания, повторяя: «Я – пофигист!», «Меня ничего не волнует!».

В результате сверстники так и стали воспринимать его – как бесчувственного, равнодушного, не способного к эмпатии и пониманию мальчика, поэтому коммуникативные контакты с ним отличались поверхностностью, шаблонностью, фрагментарностью. У Сергея появились трудности самовыражения и самоизменения в коммуникативной сфере, трудности установления близких отношений, перестройки коммуникативных программ, отмечались враждебность, упрямство, ригидность.

Защитные действия в стрессовых ситуациях имеют весьма неоднозначные последствия для ребенка: с одной стороны ребенок накапливает опыт защитного поведения, снижает уровень собственной эмоциональной напряженности; с другой стороны, защитные формы поведения, которые помогли ребенку справиться со стрессом в конкретной ситуации, фиксируются, закрепляются и становятся устойчивыми паттернами коммуникативного поведения в новых стрессовых ситуациях, что затрудняет и замедляет процесс формирования конструктивных форм совладающего поведения. Кроме того, использование защитного поведения как способа противостояния стрессорам, затрудняет общение с этим ребенком для его партнеров, поскольку защитные формы самопрезентации нередко сопровождаются проявлениями агрессивности, надменности, демонстративности, эгоизма, негативизма.

Четвертый уровень развития защитной системы ребенка (по И. М. Никольской), *совладающее поведение*, предполагает сознательные усилия личности, направленные на преодоление трудной жизненной ситуации, или приспособление к этой проблеме, если она не может быть решена в данный момент. Совладание, по мнению Т. Л. Крюковой, есть целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией адекватными личностным особенностям и средовым характеристикам способами (Крюкова Т. Л., 2010).

К подобному поведению уже способны подростки, однако мобилизация сил с целью совладания нередко сопровождается возникновением специфических коммуникативных трудностей. Подросток максимально фокусируется на решении своей проблемы, в результате чего его коммуникативные действия зачастую становятся неадресными, неуместными; чрезмерная целенаправленность затрудняет процессы эмпатии, понимания, нередко возникают установки «все средства хороши», «победа любой ценой»; самоконтроль более направлен на содержательную сторону общения, в то время как эмоционально-нравственный и интеракционный аспекты остаются без внимания. Возникают трудности концентрации внимания, адекватной социальной перцепции, согласования коммуникативных действий. Эмоциональные переживания мешают подростку грамотно планировать и реализовывать коммуникативные программы, осуществлять самонаблюдение, давать конструктивную обратную связь. Опасность в том, что, когда трудная жизненная ситуация разрешается, эмоциональные переживания утихают, возникшие коммуникативные трудности зачастую продолжают актуализироваться у ребенка в других, даже относительно благоприятных, коммуникативных условиях.

Оля (13 лет): девочка сильно переживала трудности детско-родительских отношений, самостоятельно справиться с внутренним напряжением она не могла и сознательно выбрала копинг-стратегию «поиск социальной поддержки», делаясь всеми своими проблемами с соседкой, женщиной 45 лет.

Так продолжалось полгода, психоэмоциональное состояние Оли заметно улучшилось, однако появилась повышенная зависимость от мнения этой женщины, чрезмерный самоконтроль в коммуникациях, трудности самостоятельного планирования, спонтанного самовыражения в общении.

Когда соседка уехала из города на 2 недели, Оля серьезно поссорилась с родителями и, не сумев самостоятельно совладать с этим стрессом, ушла из дома, связалась с дурной компанией. Т.о., психологическая незрелость Оли, чрезмерная потребность в социальной поддержке, зависимость от мнения конкретного человека привели к возникновению серьезных коммуникативных трудностей, к несовладанию со стрессовой ситуацией.

Таким образом, защитная система ребенка, с одной стороны, обеспечивает воображаемое достижение потребности; сохраняет стабильность самооценки личности через устранение из сознания или трансформацию источников конфликтных переживаний; бессознательно компенсирует неспособность ребенка эффективно контролировать коммуникативные ситуации; помогает ему бороться с тревогой; а с другой стороны обуславливает возникновение в межличностных контактах специфических коммуникативных трудностей; определяет вариативность субъективной степени затрудненности ситуации общения и вариативность результата коммуникации ребенка. Возникновение ситуаций затрудненного общения нередко само по себе является для ребенка новым стрессом, вновь требующим мобилизации защитной системы организма.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
2. Никольская И.М. Совладающее поведение в защитной системе человека // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 114–115.
3. Самохвалова А.Г. Индивидуальный профиль защитного коммуникативного поведения подростков // Психология индивидуальности: материалы IV Всероссийской научной конференции, г. Москва, 22–24 ноября 2012 г. / отв. ред. А.Б. Купрейченко, В.А. Штроо. М.: Логос, 2012. С. 192–193.

A CHILD'S COMMUNICATIVE DIFFICULTIES AS A RESULT OF STRESS ADAPTATION

Samohvalova, Anna G.

The paper describes specific child's communicative difficulties at various levels of stress adaption (somatic-vegetative, behavioral, a level of psychological defenses and a level of coping). The ambivalent nature of adaptation mechanisms is underlined: as it on the one hand, they allow a child to minimize stressors effects, on the other hand, are they cause of communication situations difficulties.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВО

И. Р. Сушков, Н. С. Козлова

E-mail: irsushkov@mail.ru

В статье рассматривается взаимосвязь копинг-стратегий личности с ее вовлеченностью в интернет-пространство. Осуществляется попытка анализа вопроса о том, является ли уход в виртуальность самостоятельным типом совладающего поведения или лишь средой проявления тех видов, которые в наибольшее характерны для личности.

Проблемы, связанные со стрессоустойчивостью, копинг-стратегиями, типами совладающего поведения, да и в целом охватывающие вопросы состояния эмоционального напряжения, в психологической науке стоят в центре исследований уже давно и интерес к ним не ослабевает. В тоже время постоянное развитие общества определяет углубление эмпирических исследований в область именно путей преодоления различных стрессов. При этом в структуре жизнедеятельности личности значительное место занял интернет. Возникает вопрос – вовлеченность в интернет пространство – это один из типов совладающего поведения, копинг-стратегия? Или это – дополнительный источник стресса? Как связаны эти явления? Именно с такими целями мы попытались рассмотреть взаимосвязи копинг-стратегий человека с его внедренностью в интернет-пространство.

По итогам исследования выявлено, что человек, использующий такую копинг-стратегию как конфронтация, чаще посещает форумы ($r=0,29$, при $p \leq 0,01$). Это может говорить о желании человека высказать своё несогласие и, возможно, даже «выплеснуть» агрессию в вербальной форме. Это допустимо в рамках дискуссий, осуществляемых на форуме. В такой ситуации можно доказывать свою правоту, выразить нетерпимость к мнению других, что характерно для людей, использующих данную стратегию. Интернет дает возможность для безопасного проявления склонности к конфронтации.

Дистанцирование, как ведущая копинг-стратегия, свойственна тем, кто предпочитает общаться с людьми «в живую» ($r=0,22$, при $p \leq 0,05$), то есть при реальном личном контакте. Это, возможно, говорит о том, что общение при личном контакте у них не затруднено. Тем не менее, потребность в общении и через сеть у людей с этим копингом остаётся. Об этом говорит наличие связи с посещением сайтов знакомств ($r=0,30$, при $p \leq 0,01$). В данном случае они сами решают продолжать общение он-лайн или нет, оставляя за собой возможность уйти от общения в случае эмоционального дискомфорта. Такая форма общения, возможно, является для них более комфортной. Так же это может говорить о том, что интимное общение, связанное с поиском партнера у них в реальном мире затруднено. Так мы видим, что, несмотря на предпочтения реального общения, склонность к дистанцированию обращает человека в сторону интернета. Также людям, использующим стратегию дистанцирование, свойственно размещать в интернете информацию о своем месте учебы и работы ($r=0,22$, при $p \leq 0,05$). Людям с данным копингом не свойственно

желание создавать свой сайт ($r = -0,21$, при $p \leq 0,05$). То есть эти люди не склонны к широкой самопрезентации в Интернете, но при этом и не стараются сообщить о себе как можно меньше информации.

Лица, использующие копинг-стратегию самоконтроль, склонны чаще посещать сайты знакомств ($r = 0,22$, при $p \leq 0,05$). Это, возможно, связано с тем, что знакомство через интернет для них более комфортно, так как именно там возможности держать все под контролем значительно шире, чем в реальности. В тоже время они, так же как и в предыдущем случае, не хотят создавать свой сайт ($r = -0,21$, при $p \leq 0,05$). Таким образом, самоконтроль, как копинг-стратегия, направляет деятельность личности в интернете в сферу знакомств, а не на демонстрацию себя.

Чем более выражена у человека стратегия поведения в конфликте «принятие ответственности», тем чаще эти люди регистрируются в социальной сети «Одноклассники» ($r = 0,23$, при $p \leq 0,05$). Возможно, данная сеть вызывает у данных пользователей доверие, так как образовалась одной из первых, возможно, в ней уже зарегистрированы люди, с которыми человек общается в реальном мире. Отмечена обратная связь с посещением «веб-семинаров» ($r = -0,21$, при $p \leq 0,01$). Можно предположить, что для этих людей веб-семинар не является ценным и значимым источником развития и получения информации. В тоже время они не ориентированы на развивающую функцию Интернета ($r = -0,28$, при $p \leq 0,05$). Они не видят своего развития через деятельность в интернет-пространстве, поскольку принятие на себя ответственности говорит о деятельности в реальном мире, а не в виртуальном. Для них также свойственно размещать свои фотографии ($r = 0,25$, при $p \leq 0,05$), а так же указывать своё место работы/учёбы ($r = 0,32$, при $p \leq 0,05$) в интернете. Это говорит об эмоциональной открытости, о самопрезентации в интернете. В целом же можно говорить, что такой копинг способствует именно самовыражению личности в интернет-пространстве, а не использованию его функциональных возможностей.

Люди, склонные пользоваться стратегией «бегство» склонны посещать форумы ($r = 0,31$, при $p \leq 0,01$). В данном случае человек принимает конструктивное участие в дискуссиях через опосредованное общение. В реальной жизни он старается избегать стрессовых ситуаций, когда разговор невозможно прекратить. В виртуальном мире он может уйти от общения в любой момент. Однако, отметим, что для них характерно выкладывать в Интернете некоторую информацию о себе, а именно фотографии ($r = 0,23$, при $p \leq 0,01$) и свое место учебы/работы ($r = 0,29$, при $p \leq 0,01$). Это говорит об открытости и в отношении личной (свои фотографии) и в отношении официальной (место работы и учебы) информации. В тоже время он менее склонен выделять значимой для себя такую функцию Интернета, как коммуникативную ($r = -0,22$, при $p \leq 0,05$). Это может говорить о слабой выраженности потребности в общении у данной категории людей. Также этот вывод подтверждает то, что им менее свойственно общаться с другими в реальности ($r = -0,24$, при $p \leq 0,05$). Эти лица предпочитают опосредовать общение различными техническими устройствами. Таким образом, интернет – среда становится для них комфортней и удобней, так как дает возможность прервать контакт, то есть как раз использовать стратегию бегства.

Чем выше показатели стратегии «поиск социальной поддержки», тем чаще респонденты регистрируются в сети «Одноклассники» ($r = 0,25$, при $p \leq 0,05$), и тем реже – в социальной сети «ВКонтакте» ($r = -0,22$, при $p \leq 0,05$). Такие связи могут быть объяснены лишь различиями в самих социальных сетях. «ВКонтакте» в большей мере ориентирована на мультимедиа и игры, а «Одноклассники» – именно на личное взаимодействие, что и привлекает лиц, нуждающихся в эмоциональной поддержке. «Развивающая» функция интернет-пространства также не привлекательна для таких лиц. Вероятно, они четко ориентированы на поиск эмоционального участия со стороны других, а не на собственное развитие.

Копинги «планирование» и «положительная переоценка» с особенностями вовлеченности личности в интернет-пространство не связаны.

Таким образом, мы можем говорить, что вовлеченность в интернет – пространство не является самостоятельным копингом. Но при этом она дает возможность проявлять характерные тенденции личности в плане выбора стратегий поведения с меньшим дискомфортом и без риска негативных последствий. Вероятно, именно это и привлекает личность в интернет – среду. В тоже время именно это способствует, как застреванию личности в виртуальности (в силу удобства и комфорта), так и «заострению» самих копинг-стратегий. В реальной жизни человек старается сглаживать свое поведение ради сохранения отношений с людьми, то в случае интернета – необходимости в этом нет.

RELATIONS BETWEEN COPING STRATEGIES AND INTERNET-SPACE INVOLVEMENT

Sushkov, Igor R.; Kozlova, N. S.

This paper describes the relations between personal coping strategies and involvement into Internet-space. We attempt to analyze whether escaping into virtual space is an independant coping strategy or rather a manifestation of a personal coping style.

ДИНАМИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Ю. В. Тищенко

Россия, г. Брянск, Брянский государственный университет им. академика И. И. Петровского
E-mail: erho11@mail.ru

В психологической науке выявлена неоднозначная взаимосвязь сложной деятельности, протекающей в стрессовых условиях и эмоциональной сферы человека. В связи с выделенной проблематикой активного взаимодействия эмоций и ситуации, нами было проведено исследование психологических особенностей в условиях оценочной ситуации экзамена у студентов, обучающихся по педагогическим специальностям. Динамика характеризуется выравниванием эмоционального фона в целом, изменением уровня притязаний, уровня тревоги, параметров оценки себя в сторону положительного полюса адаптации у студентов с преобладанием положительных эмоций в ситуации экзамена. Исследование показало необходимость психологического сопровождения личности обучающихся в условия экзаменационного стресса с учётом индивидуальных особенностей в целях повышения эффективности образовательного процесса.

Проблема взаимосвязи деятельности и эмоций человека является одной из актуальных в психологической науке (Ольшанникова А.Е., Поцявичюс И.В., 1981; Капрара Дж., Сервон Д., 2003; Хьелл Л., Зиглер, 2002; Izard K.C. Human, 1977). Эмоции, как положительные, так и отрицательные в разной степени оказывают воздействие на успешность различного рода занятий индивида. Так, состояние печали, продолжающееся длительное время, возможно даже в течение жизненного пути индивида, может положительно влиять на организацию его деятельности. В разного рода исследованиях показано, что эмоции, преимущественно влияя на действия, подготавливают организм к определенным адаптационным реакциям, и, в целом, отрицательные эмоции вполне могут служить основанием работоспособности до завершения начатого дела, если, конечно, ситуация, в целом, знакома и не вызывает большого беспокойства (Капрара Дж., Сервон Д., 2003). В отечественных исследованиях подтверждается тот факт, что люди с преобладанием отрицательных эмоций больше способны регулировать свои действия в конструктивных условиях деятельности, чем склонные к положительным эмоциям. А вот в деструктивных условиях стресса эффективность их деятельности снижается больше, чем у людей с преобладанием положительных эмоций (Ольшанникова А.Е., Поцявичюс И.В., 1981). В то же время, нельзя не отметить и противоположные случаи, не нашедшие достаточного объяснения. Так, Б.М.Теплов пишет, что «опасность может совершенно непосредственно вызывать эмоциональное состояние стенического типа, положительно окрашенное, т.е. связанное со своеобразным наслаждением и повышающее деятельность» (Конопкин О. А., 2006).

Даже такой краткий экскурс в историю исследований эмоций и деятельности позволяет говорить об их неоднозначной связи. Об условности разделения чувств на повышающие и понижающие жизнедеятельность, о необходимости рассмотрения условий, в которых эмоции возникают и от которых зависят, говорит и С.Л.Рубинштейн (Рубинштейн С.Л., 2001). Одним из таких условий являются личностные особенности, взаимосвязь которых с эмоциями широко исследовалась, особенно в областях деятельности, непосредственно связанных с риском для жизни и здоровья граждан. Вопрос о профессионально важных качествах личности ставился при отборе летчиков, космонавтов, операторов больших технических систем непрерывного действия и др.

Такие личностные качества как эмоциональная нестабильность, внешний локус контроля, нетерпеливость и раздражительность, скованность в ожидании неприятностей порождают отрицательные эмоции и ведут к дестабилизации личности и дела, которым она занимается в данный момент. В особенности интересны взаимосвязи личностных особенностей и состояний тревоги. Тревога как постоянное ожидание опасности, чувство страха, могут нарушать восприятие, способствовать ошибкам в рассуждении, координации произвольной моторики и др. Однако, эти негативные личностные особенности могут компенсироваться и другими качествами, опираясь на которые, возможно корректировать процесс обучения студентов, концентрируя положительные стороны личности и таким образом формируя будущего профессионала – педагога.

В связи с выделенной проблематикой активного участия эмоций в регулировании деятельности в сложных жизненных, в том числе стрессовых, ситуациях нами проводились исследования психологических особенностей в условиях оценочной ситуации экзамена у студентов первого года обучения, обучающихся по педагогическим специальностям (Тищенко Ю.В., 2010). В последующем нами были проведены исследования динамики психологических особенностей в течение последующих двух лет обучения. В качестве методик исследования были использованы следующие: «Дифференциальные

шкалы эмоций» (Елисеев О.П., 1994), Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан (Ольшанникова А.Е., Поцявичюс И.В., 1981), диагностики самооценки Ч.С.Спилберга и Ю.Л.Ханина (Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф., 2008), опросник личностных черт Р. Кеттелла (Елисеев О.П., 1994). В методике «Дифференциальные шкалы эмоций» была изменена инструкция с описания самочувствия в данный момент на описание преимущественного самочувствия в экзаменационной ситуации.

Общее количество выборки составило 110 человек, из которых были выделены две группы студентов. Первую группу составили лица, чье самочувствие в экзаменационной ситуации более отвечает положительному настроению – студенты с доминированием положительных эмоций в экзаменационной ситуации. Вторая группа была представлена лицами, чье самочувствие в большей степени отвечает отрицательному – студенты с доминированием отрицательных эмоций в экзаменационной ситуации.

Последующий мониторинг психологических особенностей экзаменационного стресса в течении дальнейших лет обучения показал следующее. В среднем по группе студентов доминирующие эмоции становятся менее поляризованными, что объясняется адаптацией студентов к процессу обучения в ВУЗе. Однако, отрицательные эмоции менее поддаются изменению, нежели положительные. Так, на протяжении двух последующих курсов обучения у 25% студентов с преобладанием отрицательных эмоций в экзаменационной ситуации эти эмоции так и остались доминирующими. Что касается эмоций студентов с доминированием положительных эмоций, то их индивидуальные показатели сместились в сторону средних положительных оценок. Данную тенденцию можно объяснить процессами личностной динамики – изменением уровня притязаний, представления о своем статусе в группе сверстников, ситуационными самооценками и др.

Что касается взаимосвязи таких психологических характеристик, как самооценка, тревожность, личностные черты с доминированием отрицательных, либо положительных эмоций в экзаменационной ситуации, то их динамика протекает в русле движения эмоциональных полюсов. В целом, тревожность снижается к третьему курсу, но у студентов с доминированием отрицательных эмоций в экзаменационной ситуации она остаётся такой же повышенной, как и на первом году обучения. Самооценка в большей степени начинает зависеть от ожидаемых оценок со стороны сверстников и менее с ожидаемыми оценками со стороны значимого родителя. Такие параметры, как «Здоровье» и «Характер» становятся наиболее значимыми при оценки себя именно со стороны значимых сверстников, что объясняется нами процессами взросления.

В целом как положительные, так и отрицательные эмоции имеют определенное значение в адаптации индивида к сложным жизненным ситуациям, в данном случае к ситуации оценки его деятельности. В процессе индивидуализации обучения, психологического сопровождения обучающихся необходимо учитывать особенности их эмоциональной сферы в целях формирования навыков и умений саморегуляции в общей структуре профессионально важных качеств будущего специалиста.

Литература

1. Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности. Практическая психология. Псков: Издательство Псковского областного института усовершенствования учителей, 1994. С.75–76; 89–105.
2. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека // Вопросы психологии. 2006. №3. С. 46.
3. Капрара Дж., Сервон Д. Психология личности. СПб.: Питер, 2003. С. 383.
4. Ольшанникова А.Е., Поцявичюс И.В. Роль индивидуально-типических характеристик эмоциональности в саморегуляции деятельности // Психологический журнал. 1981. Т. 2. №1. С. 78.
5. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности. Учебное пособие. Пятое издание. М.: Изд-во «Флинта» Московский психолого-социальный институт, 2008. С.51–52.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2001. С. 553–559.
7. Тищенко Ю.В. Психологические особенности студентов, обучающихся по педагогическим специальностям с доминированием отрицательных эмоций в экзаменационной ситуации // Известия Саратовского университета. 2010. Т. 10. Серия «Философия. Психология. Педагогика». Вып. 2. №2. С. 80–83.
8. Хьелл Л., Зиглер. Теории личности. СПб.: Питер, 2002. С. 309.
9. Izard K.C. Human Emotions. N.Y., 1977. p. 495.

DYNAMICS OF STUDENTS' PERSONAL CHARACTERISTICS DURING EXAM STRESS

Tishenko, Yulia V.

In psychology there has been found an ambiguous relation between complex activities during stress and individual emotional sphere. The study of pedagogical students' psychological traits in the situation of exam evaluation has been organized. Dynamic is characterized by general alignment of emotions, level of anxiety, self-evaluation parameters – all changes to the positive. The changes are typical for the students with a predominance of positive emotions in the exam situation.

СПЕЦИФИКА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ НЕРАЗДЕЛЕННОЙ ЛЮБВИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Л. Н. Тутушкин

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: tutushkin_leonid@rambler.ru

В статье охарактеризована ситуация неразделенной любви в юношеском возрасте. Проанализированы результаты исследования, направленного на выявление стратегий совладающего поведения в данной ситуации.

В ситуациях, предъявляющих к людям требования, превышающие их обычные адаптационные возможности, при которых нарушается привычный образ жизни, происходит рассогласование между потребностями человека, его возможностями и условиями деятельности. Подобные ситуации описываются в разных терминах: жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события, травматические события, нежелательные события, жизненные кризисы, стрессовые ситуации. Для совладания с ними необходима либо серьезная внутренняя работа, либо внешняя поддержка, либо и то, и другое вместе. Часто проблемы, кризисы, конфликты, стрессы возникают в межличностных отношениях. К подобным проблемным, стрессовым ситуациям в сфере межличностных отношений мы относим и ситуацию неразделенной любви.

Неразделенная любовь как одностороннее чувство теоретически крайне мало изучена, но часто встречается в практике консультирующих психологов, поскольку, по некоторым данным, 31% юношей и девушек испытывали данное чувство, некоторые (13%) неоднократно (Батунова Ю. В., 2012). Приведем некоторые определения:

1. безответная любовь – эмоциональная зависимость или привязанность к другому;
2. неразделенная любовь – форма любви, при которой один человек испытывает сильное эмоциональное влечение к другому, но не получает взаимности;
3. неразделенная любовь – синдром патологической влюбленности, считается одной из разновидностей мазохистической патологии.

Таким образом, ситуацию неразделенной любви можно описать как сознательное или неосознаваемое погружение личности в жизнь другого человека, вызывающее эмоциональную зависимость от собственных переживаний к объекту неразделенной любви. Отсутствие взаимности является фактором, причиняющим страдание, поскольку неразделенная любовь однонаправлена и переживается только одним субъектом, вторая сторона может находиться в неведении о данных переживаниях и чувствах другого человека, либо может отвергать данную любовь, не разделяя ее. Характерными особенностями неразделенной любви как стрессовой ситуации являются следующие: рассогласование между потребностями человека и его возможностями; сильная мотивация в достижении цели (взаимности); переживание негативных эмоций; фрустрация базовых, психологических потребностей в любви; нереализованность надежд и ожиданий; болезненные воспоминания; неадекватность оценки событий; чувство беспомощности и безнадежности и др. (Батунова Ю. В., 2012).

Для более полного понимания того, как представляют себе ситуацию неразделенной любви молодые люди и девушки юношеского возраста и как они справляются, было проведено исследование, которое включало:

- проведение проективной рисуночной методики, где участникам было предложено изобразить образ неразделенной любви (визуализация понятия);
- заполнение опросника «*WSQ*-Опросник способов совладания» (адаптация Т. Л. Крюковой, 2003).

В исследовании приняли участие 17 человек в возрасте от 18 до 21 года, 14 девушек и 3 юноши, студенты 1 курса гуманитарного направления подготовки. Все полученные рисунки условно можно разделить на 6 групп по признакам сходства образов: 1. разлученная пара; 2. «любовный треугольник»; 3. разбитое сердце; 4. слезы; 5. одиночество; 6. объекты природного мира (растения, животные).

Хотелось бы дать краткую характеристику вышеперечисленным группам рисунков:

- Разлученная пара (27,5%)

На рисунках изображены 2 человека, которые находятся на далеком друг от друга расстоянии, не смотрят друг на друга, повернувшись спинами. Видно, что чаще ситуация неразделенной любви встречается у молодых людей, о чем говорит наличие в руках неподаренного цветка, слезы на глазах, одежда темных тонов. На одном из рисунков присутствует образ солнца за тучей между людьми – возможно, это надежда на улучшение отношений, их стабилизацию.

- «Любовный треугольник» (22,5%)

Суть одного из рисунков – мысли девушки о молодом человеке, представление его рядом с собой. Также изображено дерево, на котором четко выделены два листа из всей лиственной кроны, которые очень тесно срослись – скорее всего, это говорит о желании сблизиться с возлюбленным, наладить связь.

- Разбитое сердце (17%)

На одном из рисунков изображено сердце, расколотое на 2 части: одна часть – красная, другая – черная. Также рядом изображены два человека, между которыми присутствуют барьеры из дождя и зонта. Изображены облака синего и черного цветов, которые являются символами тревоги, угрозы, страха. Также о несчастье говорит присутствующий образ разрушающей молнии. Другой рисунок содержит в себе изображение ножа, пронизывающего сердце, и капли крови, стекающие по его лезвию. Здесь неразделенная любовь представлена как несчастье, боль, душевная рана, плач и слезы.

- Слезы (11%)

Рисунок представляет собой изображение двух глаз, из которых текут крупные потоки слез. По выражению глаз, бровей видно, что присутствует очень большая печаль, расстройство.

- Одиночество (11%)

На первом рисунке изображен молодой человек, у ног которого лежит отвергнутый букет цветов. О повышенном уровне тревожности говорит изображенный на рисунке штрихами дождь. Рисунок выполнен простым карандашом, других цветов не использовано. На втором рисунке изображен океан и маленький остров, на котором растет одинокая пальма, под которой сидит столь же одинокий человек.

- Объекты природного мира (растения, животные) (11%)

В центре первого рисунка спиной сидит кот, который смотрит на огромное желтое солнце. Солнце является значимым объектом, предметом желаний, олицетворяет человека. Присутствует треугольник – «Кот-Солнце-Цветок», где бутон, возможно, является символом пока нераскрытых чувств. На втором рисунке изображен цветок, желтая роза, с которой олицетворяется неразделенная любовь. Шипы, четко прорисованные на стебле, говорят о душевных переживаниях, боли.

Следующим этапом в проведении данного исследования было участие респондентов в заполнении Опросника способов совладания, когда под трудной ситуацией подразумевается ситуация неразделенной любви. При обработке результатов были подсчитаны средние баллы по каждой копинг-стратегии. Получены следующие результаты:

- конфронтативный копинг – 9,4 балла;
- дистанцирование – 10,9 балла;
- самоконтроль – 13,5 балла;
- поиск социальной поддержки – 8,6 балла;
- принятие ответственности – 6,6 балла;
- бегство – избегание – 11,8 балла;
- планирование решения проблемы – 7,8 балла;
- положительная переоценка – 10,9 балла.

При анализе полученных данных можно сказать, что в ситуации неразделенной любви преобладающими стратегиями совладания являются самоконтроль, бегство-избегание, дистанцирование и положительная переоценка. Реже используются такие стратегии совладания как конфронтация, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы. Возможно, выбор данных стратегий говорит о том, что у респондентов нет достаточного опыта решения подобной проблемы, присутствует нежелание принимать ее как проблему, надеясь на лучшее.

Таким образом, под неразделенной любовью понимается интимное, интенсивное, напряженное, относительно устойчивое чувство субъекта по отношению к другому человеку, сопряженное сексуальным влечением, окрашенное противоречивыми эмоциями по причине отсутствия ответного чувства со стороны объекта любви, вызывающее фрустрацию, влияющее на психическое состояние человека и его жизнедеятельность (Батунова Ю.В., 2012). Респонденты ассоциируют это чувство с душевной болью, грустью, печалью, сильными переживаниями. В качестве способов совладания в данной ситуации используются стратегии, направленные на контроль эмоционального состояния, «отдаление» от проблемы или придание ситуации положительного смысла самоконтроль, бегство-избегание, дистанцирование и положительная переоценка.

COPING IN UNRECIPROCATED LOVE SITUATIONS IN ADOLESCENCE

Tutushkin, Leonid N.

The paper describes the situation of unrequited love in adolescence. The research results about using coping strategies in this situation are analyzed.

МОДЕЛИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

А. Н. Фомина

Россия, г. Москва, Московский государственный педагогический университет

E-mail: afominova@list.ru

Актуальность изучения способности человека справляться с повседневными стрессами усиливает интерес к такому психологическому свойству личности, как жизнестойкость. Построение моделей жизнестойкости личности представляет большой интерес, как с научной, так и с практической точки зрения. Целью данного исследования являлось построение моделей жизнестойкости личности в условиях повседневной жизни. Были выявлены модели жизнестойкости, связанные с высокими и низкими показателями этого личностного свойства.

Жизнестойкость личности это психологический феномен, связанный со способностью человека эффективно преодолевать трудные ситуации жизни, а также жить в ситуации неопределенности, повышенной психологической нагрузки без ущерба для работоспособности, эмоционального состояния и нравственного развития за счет оптимизации функционального взаимодействия биологических и социальных факторов в процессе активизации своего личностного развития.

Ссылаясь на классификацию зарубежных исследователей, Л. И. Анцыферова выделяет три основных вида жизненных трудностей: повседневные неприятности; негативные события, связанные с различными возрастными периодами; непредвиденные несчастья и горести (Анцыферова Л. И., 1994).

Мы можем отнести повседневную жизнь человека к напряженным ситуациям и говорить о значимости такого феномена в обычной жизни как «жизнестойкость», потому что среди людей разных возрастов (от 18 до 75) в процессе исследования в 95% субъективный уровень стресса был обозначен от 50% и выше. Чтобы вывести понимание жизнестойкости на более разработанный эмпирический уровень, важны новые знания о содержании и развитии этого феномена.

Разработка моделей жизнестойкости личности способствует дальнейшему изучению данного феномена, имеющего большое практическое значение, поскольку жизнестойкость создает основу полноценного психического здоровья человека. Фактически разработка «моделей жизнестойкости является примером построения психологической реабилитации в целом» (Рассказова Е. И., 2005).

Цель работы: выявить модели жизнестойкости личности в условиях повседневной жизни.

Представляло интерес изучить модели жизнестойкости людей как с высоким, так и с низким уровнем жизнестойкости.

Методология исследования: Методологической основой исследования явился интеграционный подход фундаментальных принципов психологии, составляющих основу системного, дифференциально-интеграционного, онтологического и субъектного подходов.

Методы исследования: Использование следующих методик позволило получить достаточно полную картину субъективной оценки жизнестойкости личности: тест жизнестойкости личности С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой); методика незаконченных предложений; диагностика уровня социальной фрустрированности; проба Шварцлангера на уровень притязаний; шкала субъективной оценки стрессового состояния; опросник «потерь» и «приобретений» (Н.Е. Водопьяновой); методика САН; шкала удовлетворенности жизнью. Для определения содержательно-смысловых характеристик были использованы методики: ценностные ориентации (пословицы); уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных сферах жизни; перспектива будущего и мотивация Ж. Нюттена.

Результаты. Для построения моделей жизнестойкости, выявления особенностей проявления смысловых и энергетических компонентов жизнестойкости личности был использован метод контрастных групп. Для этих групп был проведен однонаправленный дисперсионный анализ (ANOVA) установок жизнестойкости. Также, руководствуясь методологией качественного исследования, мы обратились к изучению частных случаев в качестве одного из методов исследования. Являясь методом клинико-психологического исследования, данный метод реализует глубинно-неформальный подход к изучению личности. В результате проведения диагностического исследования, качественной обработки данных, использования методов математической статистики, а также выводов из психотерапевтической практики были выявлены модели, характерные для людей с разным уровнем жизнестойкости.

Данным моделям даны условные названия, связанные и наиболее значимыми факторами, их определяющими.

Модели жизнестойкости личности (высокие и средние показатели)

I. *Содержательно-деятельностная модель* характеризуется высоким уровнем энергетики, уверенности, чувством контроля, оптимальным отношением к прошлому и будущему, а также активной жизненной позицией и высокой готовностью к деятельности. Пословицы, значимые люди, события подчеркивают тесную взаимосвязь активности и смысловой регуляции: «Человек сам кузнец своего счастья», «Не место красит человека, а человек место».

II *Модель жизнестойкости, связанная с приоритетом активности* над содержательностью проявляется в эмоциональном удовлетворении от постоянной занятости, практически отсутствием внутренней конфликтности, мотивационной неопределенности. Пословицы «Куй железо, пока горячо», «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня» определяют основное направление жизненной устойчивости.

III. Модель жизнестойкости, связанная с *приоритетом личной ответственности* (наиболее ярко наблюдается в группе учителей). Отмечается несколько сниженная энергетика, однако высокие требования к себе, привычка к преодолению, значимость межличностных отношений определяют высокий и средний уровень жизнестойкости. В данной модели отмечаются высокие баллы личностной и социальной ресурсности и пониженный уровень ресурсности материальной и физической. Высказывания «Я отвечаю за все», «умение оставаться собой в любых обстоятельствах», «чем больше в сердце, тем ярче улыбка», классическая литература и произведения экзистенциальной направленности чаще называются как гуманистическая жизненная опора.

IV. *Философская модель жизнестойкости*, связанная с восприятием расширения жизненного пространства, личной ответственностью, умением видеть жизнь во всем ее многообразии, способностью пробовать себя в новых делах.

Таким образом, выявлены модели высокого и среднего уровня жизнестойкости, связанные как с достигнутой направленностью современной личности, так и со смысловыми и созерцательно-философскими подходами к жизни.

В процессе исследования были построены модели жизнестойкости личности с *низкими показателями*.

I. Модель жизнестойкости, связанная с *экономией энергии* характеризуется сниженными показателями по шкалам, связанным с активностью, высокими показателями субъективной усталости, нежеланием включаться в новую деятельность, невозможностью завершать начатое дело. Смысловой опорой в основном является чувство долженствования.

II. *Депрессивная модель* отражает не только сниженные энергетические показатели, но и утрату чувств уверенности и контроля, под сомнения ставятся изменения к лучшему в будущем, прошлое воспринимается как якорь, проявляется ощущение тщетности своих усилий, полной неразрешимости проблем. При этом показательна низкая субъективная оценка социального статуса.

III. Модель жизнестойкости, связанная с *философией самоограничения и сниженного контроля за событиями жизни*. Для данной модели характерно чувство неудовлетворенности социальным и материальным статусом, ощущения не только неподконтрольности событий, но и чувство ненужности этого контроля. Пословицы, высказывания, являющиеся опорой в жизни, связаны с самооправданием бездеятельности в определенных ситуациях. Можно предположить, что в данном случае смыслы начинают играть отрицательную, угнетающую роль.

Таким образом, были выявлены модели жизнестойкости личности, которые обусловлены определенными смысловыми установками, сочетающимися с их энергетическим подкреплением, а также со способностью человека проявить свои индивидуальные особенности и социальную позицию в существующих жизненных обстоятельствах.

Литература

1. *Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1. С. 3–19.
2. *Рассказова Е.И.* Гуманитарные проблемы современной психологии // Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. №7. С. 124–126.

PERSONAL HARDINESS MODELS

Fominova, Alla N.

The urgency to study personal ability to cope with everyday stress increases interest in such psychological trait as hardiness. Creating models of personal hardiness is of great interest from scientific and practical points of view. The goal of this research is building models of personal hardiness. There have been detected different models of hardiness, which are connected with high and low indices.

СОЗДАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОПРОСНИКА ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 8-12 ЛЕТ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЛИЧНОСТНОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

Д. А. Циринг

Россия, г. Челябинск, Челябинский государственный университет

E-mail: L-di@yandex.ru

В статье описано создание авторского Опросника травмирующих событий для детей 8–12 лет. Представлены результаты исследования травмирующих событий у детей с личностной беспомощностью и самостоятельностью с помощью указанного опросника.

В зарубежных исследованиях беспомощности большое внимание уделяется изучению влияния жизненных событий на атрибутивный стиль и формирование выученной беспомощности. По определению Д. Коддингтона, травмирующим событием является такое, которое требует от индивида восстановления адаптации, которое вызывает изменения в его жизни. Это понимание близко к тому, что описывает М. М. Решетников, когда понятие «травма» используется для обозначения любого переживания, которое вызывает непереносимые душевные страдания, непереносимые в том смысле, что обычных защитных механизмов психики (конкретной личности) оказывается недостаточно. Однако Д. Коддингтон отмечает, что травмирующим может оказаться не только плохое, но и хорошее событие, если оно является слишком большим стрессом для человека (Coddington D. R., 1972). Травмирующие события часто рассматриваются как основной детерминирующий фактор в этой цепочке. Однако до сих пор остаётся почти неизученной проблема влияния травмирующих событий на формирование личностной беспомощности. Можно предположить, что роль травмирующих событий в данном случае аналогична их роли в формировании личности в целом, так как личностная беспомощность затрагивает целый ряд личностных особенностей, её можно рассматривать как определённый психологический тип личности.

Для исследования влияния травмирующих событий на формирование личностной беспомощности у детей 8-12 лет был разработан специальный опросник. На первом этапе детям предлагалось заполнить анкету, в которой необходимо было описать два самых плохих и самых хороших события, произошедших в их жизни, и оценить в баллах от 0 до 5, насколько каждое событие изменило их самих и их жизнь. Всего было опрошено 320 детей. Затем проводился анализ содержания описанных детьми событий и похожие события объединялись в группы, например, «Смерть любимого домашнего животного», «Ссора с другом / подругой». В результате был составлен список самых плохих и самых хороших событий (по оценке самих детей), происходящих с детьми. Для оценки степени травмирующего воздействия определённого типа событий рассчитывались средние показатели интенсивности (основанные на субъективной оценке самих детей). В итоговый список не вошли единичные, нетипичные события (например, «Я встретила волка»), а также события низкой степени интенсивности, например, «У нас дома отключили телефон». Кроме того, был проведён анализ списка травмирующих событий для детей, составленный Д. Коддингтоном, из которого были выбраны события достаточной степени интенсивности, соответствующие российской действительности, но которые не встречались в исследуемой выборке. В итоговый список вошли 50 событий. Для оценки количества и содержания травмирующих событий, происходивших с детьми, детям с личностной беспомощностью и с самостоятельностью предлагалось отметить в предложенном списке случившиеся в их жизни события.

Для оценки влияния травмирующих событий на формирование личностной беспомощности было проведено исследование, в котором участвовали 38 детей 8–12 лет с личностной беспомощностью и 30 детей с самостоятельностью. Для определения различий между группами беспомощных и самостоятельных детей по количеству травмирующих событий, было подсчитано количество указанных детьми событий в опроснике. Обнаружены значимые различия между группами по количеству событий в целом ($U=362,00$; $p=0,008$).

Для содержательного анализа события были разделены на группы: плохие события (количество их в опроснике составило 36), хорошие события (количество составило 10), нейтральные события (количество составило 4). К нейтральным событиям были отнесены те, которые в зависимости от контекста происходящего, а также ожиданий ребёнка, могут быть отнесены как к хорошим, так и плохим (например, «Ты переехал (а) в другое место»). При сравнении количества травмирующих событий, происходивших в жизни беспомощных и самостоятельных детей, было обнаружено, что дети с личностной беспомощностью отмечают большее количество плохих событий в своей жизни, тогда как количество хороших

событий значимо не различается. При этом количество нейтральных событий значимо различается у беспомощных и самостоятельных детей. Очевидно, эти события являются достаточно интенсивными и играют некоторую роль в формировании беспомощности. Представляет интерес проверка предположения о роли субъективного восприятия событий. Действительно, дети с личностной беспомощностью отмечают большее количество травмирующих событий в своей жизни. Однако, часть событий, отмеченных в предложенном списке, может быть следствием субъективного восприятия, например, «Тебя сильно обидели» или «Тебя несправедливо наказали». Чтобы оценить роль субъективного восприятия в оценке событий детьми, список событий был разделён на две части: объективно травмирующие события (например, «У тебя умер папа или мама») и субъективно травмирующие события (например, «Ты стал хуже учиться»). Во втором случае исследователю сложно оценить реальное содержание события и его влияние на ребёнка, однако здесь просто учитывается тот факт, что событие может восприниматься ребёнком как травмирующее не только вследствие его реального содержания, но и вследствие особого восприятия, связанного, возможно, с атрибутивным стилем или иными когнитивными установками.

Помимо этого, отдельно выделен список объективно сильно травмирующих событий, куда вошли события, связанные со смертью близких, разводом родителей, заключением родителей в местах лишения свободы и т.п. Количество таких событий в Опроснике составляет 9.

В результате сравнения двух групп детей по количеству объективно сильно травмирующих событий обнаружено, что у беспомощных детей таких событий происходит достоверно больше, чем у самостоятельных детей. То есть дети с личностной беспомощностью чаще имеют опыт сильно травмирующих событий, таких как смерть близких, заключение одного из родителей в тюрьму, развод родителей, вступление родителей в новый брак и рождение младших детей в семье. Эти события, очевидно, являются одним из факторов, детерминирующих личностную беспомощность.

Заслуживает особого внимания тот факт, что количество субъективно травмирующих событий, произошедших с детьми, демонстрирующими признаки личностной беспомощности, значимо больше, чем у самостоятельных детей. Следовательно, можно сделать вывод о том, что эти дети чаще отмечают в своей жизни события, которые могут быть следствием их особого восприятия («Ты стал хуже учиться», «Тебя обманул(а) или предал друг/подруга»). Таким образом, можно предположить, что различия по количеству таких событий между двумя группами детей связаны не только с действительным их количеством, но и с особенностями восприятия беспомощных детей, их когнитивными установками, вследствие которых события воспринимаются как более негативные и более интенсивные. Значимые различия в количестве объективно травмирующих событий не обнаружены. Это подтверждает тот факт, что более существенную роль в формировании личностной беспомощности играет не столько ряд травмирующих событий средней интенсивности, сколько единичные сильно травмирующие события.

Полученные данные свидетельствуют о том, что личностная беспомощность является одним из возможных последствий травматизации личности вследствие неподконтрольных для ребёнка событий. Травмирующее воздействие жизненных событий может состоять и в том, что опыт их неподконтрольности формирует у ребёнка убеждения, связанные с представлением об отсутствии возможности влиять на происходящее в собственной жизни, о бессилии, тщетности своих действий. Эти убеждения, в свою очередь, определяют дальнейшее поведение испытуемых, снижают их активность. Таким образом, травмирующие события влияют не только на формирование выученной беспомощности, но и являются одним из основных факторов, детерминирующих формирование *личностной* беспомощности.

Литература

1. Решетников М. М. Психическая травма. СПб.: Вост.-Европ. Ин-т психоанализа, 2006.
2. Циринг Д. А. Психология личностной беспомощности: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. Томск, 2010.
3. Coddington D. R. The significance of life events as etiologic factors in the diseases of children. II. A study of a normal population // Journal of Psychosomatic Research. 1972. Jun., Vol. 16, № 3. P. 205–213.

THE CREATION AND USE OF CHILDREN'S TRAUMATIC EVENTS QUESTIONNAIRE TO RESEARCH PERSONAL HELPLESSNESS

Tsiring, Diana A.

The working out of the author's own Children's Traumatic Events Questionnaire (8-12 years old) is revealed in the paper. The research results of traumatic events in self-dependent children and children with personal helplessness measured by The Children's Traumatic Events Questionnaire are discussed.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И РЕЛИГИОЗНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В СИТУАЦИИ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

И. В. Шагарова

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

E-mail: ishagarova@yandex.ru

Исследование посвящено проблеме совладающего поведения в ситуации лишения свободы. Цель работы заключалась в изучении различий стратегий копинга у осужденных с разной религиозной ориентацией. Результаты показали, что религиозно-ориентированные осужденные чаще используют стратегии принятия, активного копинга, обращения к религии, поиска активной общественной поддержки, положительного истолкования и роста по сравнению с осужденными-атеистами.

Принудительная социальная изоляция человека в условиях исправительного учреждения является одной из трудных жизненных ситуаций. Ситуация лишения свободы связана с серьезными переживаниями, изменением в системе ценностей, мотивационной сфере, психологических свойствах личности, системе отношений. Основные проблемы осужденных заключаются в резком нарушении социальных связей личности, подавлении способности к волеизъявлению и целеполаганию, разрушении возможности самореализации. Согласно мнению А. А. Осиповой, наиболее стрессогенным для осужденных является этап первичной адаптации (первые 5 – 6 месяцев с момента прибытия), который требует массу усилий для его успешного преодоления (Осипова А. А., 2006).

Механизмом приспособления осужденных к условиям исправительного учреждения служит копинг-поведение, по определению С.К. Нартовой-Бочавер, на которое мы опираемся: «Копинг есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» (Нартова-Бочавер С.К., 1997). Копинг-поведение это реакция на стрессовую ситуацию, при этом осужденный использует определенные стратегии совладания со стрессом. На выбор стратегий влияют, как личностные характеристики человека, так и контекст самих трудных ситуаций. По-нашему мнению, на выбор осужденными копинг-стратегий оказывает влияние такой фактор, как религиозная ориентация.

Религиозность – это относительно устойчивая система субординированных свойств и признаков, фиксируемых в содержании религиозного сознания, религиозного опыта, в мотивах и направленности религиозного поведения, включенности в религиозные отношения. Первый тип религиозности (внутренний или гуманистический) оказывает благоприятное влияние на личность, второй вид (внешний или авторитарный) способен вызывать лишь зависимость и самоуничижение (Посохова С. Т., 2005). Мы придерживаемся в своей работе точки зрения таких ученых, как У. Джеймс, Э. Фромм, Г. Олпорт, которая заключается в том, что существует необходимость развивать внутреннюю веру, тогда человек самостоятельно может справляться с трудными жизненными ситуациями, ставить перед собой задачи, решать их при помощи собственных усилий (Посохова С. Т., 2005). Человек, чья религия основывается на догматах, может в действительности столкнуться с тяжелыми препятствиями при достижении оптимального уровня адаптированности и эмоционального комфорта. Следовательно, исходя из выше приведенных противоречий, перед нами стоит задача изучения характера влияния религии на ситуацию адаптации к условиям исправительного учреждения.

Таким образом, предметом исследования стало изучение особенностей копинг-поведения осужденных с различной религиозной ориентацией на этапе первичной адаптации. Основную гипотезу исследования составило предположение о том, что существуют различия стратегий совладания у осужденных с разной религиозной ориентацией.

Выборку составили 50 осужденных мужского пола, отбывающих наказание в исправительной колонии строгого режима № 6, совершивших преступления различной степени тяжести, приговоренных к срокам отбывания наказания от 3 до 18 лет. Выборка была разделена на 2 группы: 25 человек – религиозные, 25 – атеисты, осужденные, впервые отбывающие наказание. Разделение по типу религиозной ориентации осуществлялось при помощи методики Г. Олпорта, а так же в группу религиозных вошли осужденные посещающие церковь на территории ИУ и считающие себя религиозными по результатам авторской анкеты, направленной на сбор информации. Осужденные являются вновь прибывшими в ИУ, то есть находятся на первой стадии адаптации к условиям лишения свободы, которая согласно мнению А.А. Осиповой длится с момента лишения свободы первые 5–6 месяцев. В связи с тем, что данный период является наиболее стрессовым осужденные, изучаются нами в данный период.

В ходе исследования использовались:

- методика диагностики копинг-стратегий Ч. Карвера в адаптации Л.И. Дементий, направленная на изучение копинг-поведения,
- шкала религиозной ориентации Г. Олпорта и Д. Росса, предназначенная для выявления типа религиозной ориентации личности,
- авторская анкета для сбора информации об осужденном (возраст, статья, срок, дата рождения, уровень образования, семейное положение т.д.).

На первом этапе исследования была определена религиозная ориентация осужденных при помощи методики Г. Олпорта и Д. Росса. В результате было выявлено, что 50% выборки являются религиозно – ориентированными, 44% нерелигиозно-ориентированными и 3% характеризуются неопределенной религиозной ориентацией.

При изучении особенностей копинг-поведения выявлено, что религиозно-ориентированные осужденные и атеисты часто используют такие копинг-стратегии, как положительное истолкование и рост, поиск активной общественной поддержки, планирование и активный копинг.

Верующие осужденные используют идентичные атеистам копинг-стратегии. При этом значимо чаще, чем неверующие осужденные, применяют стратегии принятия ($U=194,500$ при $p \leq 0,05$), активного копинга ($U=173,500$ при $p \leq 0,01$), обращения к религии ($U=203$ при $p \leq 0,05$), поиска активной общественной поддержки ($U=200$ при $p \leq 0,05$), положительного истолкования и роста ($U=194,500$ при $p \leq 0,05$). Верующие осужденные чаще используют активные копинг-стратегии, стараются принять ситуацию лишения свободы, возможно, потому что изоляцию они воспринимают, как испытание, которые дано человеку свыше. Полученные результаты говорят нам о том, что религия оказывает влияние на использование определенных копинг-стратегий и может служить фактором усиливающим использование благоприятных стратегий.

На последнем этапе исследования нами был использован однофакторный дисперсионный анализ, который показал, что религиозная ориентация оказывает положительное влияние на использование стратегий активного копинга.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что религиозная ориентация является фактором копинг-поведения у осужденных. Религию можно рассматривать, как ресурс преодоления стресса при адаптации к условиям ИУ.

В результате реализации исследования на заявленную нами тему, мы открыли для себя множество перспектив дальнейшего изучения роли религиозной ориентации в процессе отбывания наказания. Результаты исследования позволяют нам сделать вывод о том, что сотрудники уголовно – исполнительной системы, а, в частности, психологи совместно со священнослужителями имеют возможность оказания помощи вновь прибывшим осужденным путем создания психокоррекционных программ, направленных на повышение уровня адаптации, используя религию, как ресурс для преодоления эмоционального напряжения, внутреннего дискомфорта и т.д. Нами установлено, что религия способна оказывать благоприятное влияние, но в тоже время существует необходимость контролировать данный процесс, в чем заключается деятельность указанных специалистов.

Литература

1. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №5. С. 20–29.
2. *Осипова А.А.* Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Изд. 2-е. Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
3. *Посохова С.Т.* Справочник практического психолога. Психодиагностика. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005.

COPING BEHAVIOR AND RELIGIOUS ORIENTATION IN IMPRISONMENT SITUATION

Shagarova, Irina V.

Research is devoted to coping in imprisonment situations. The aim has been to research the differences in coping strategies of convicts with various religious orientations. The results show that the religious-oriented convicts more likely to use strategies: acceptance, active coping, seeking religious support or active social support, positive interpretation and personal growth compared to atheist convicts.

ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ: ПОПЫТКА СРАВНИТЕЛЬНОГО МЕТОДОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Д. А. Яценко

Россия, г. Москва, Государственный институт русского языка им. А. С. Пушкина
E-mail: dapushkin@mail.ru

Идея владения «копинг-стратегиями» как характеристики развитого, как личность, человека высказывалась и обсуждалась многими учеными, авторами теорий личности, прежде всего, представителями гуманистической и экзистенциальной психологии. В данном сообщении приводятся примеры их высказывания на данную тему. В заключение делаются выводы методологического характера, касающиеся возможных направлений будущих исследований «копинг-стратегий». В эти исследования необходимо включать связанные с ними теоретические и методологические вопросы общепсихологического характера, касающиеся личности в целом. В них полезно было бы шире использовать наработки, имеющиеся в теориях личности. В свою очередь, в разработку общепсихологических теорий личности желательно включить то ценное, что уже сделано в теоретических, экспериментальных и практических исследованиях, связанных с «копинг-стратегиями».

«Совладающее поведение» или, по-другому, «совладающие стратегии» (coping strategies) – это такое поведение или такие стратегии, которые представляют собой сознательные, рациональные пути «совладания» человеком с жизненными проблемами и ситуациями, которые вызывают у него повышенный уровень тревоги. Такие стратегии имеют дело с источниками тревоги и отличаются от использования защитных механизмов (защитных стратегий поведения), которые, скорее, направлены на само состояние тревоги, чем на вызывающие его причины. Именно так «стратегии совладающего поведения» определяются в одном из современных популярных словарей по психологии (Ребер А. С., Ребер Е., 2001). Очевидно, что субъектом выбора и реализации таких стратегий выступает человек, как личность, индивид, как субъект. Научные исследования «совладающего поведения» ведутся давно и относительно независимо от общепсихологических разработок в области психологии личности, хотя очевидно, что такое поведение характеризует человека, как личность, способную самостоятельно не только ставить диагноз причинам своей тревоги, но успешно справляться с ними, пользуясь собственными внутренними ресурсами. В этой связи возникает вопрос теоретико-методологического характера, который касается сравнения, с одной стороны, идей, касающихся «совладающего поведения», с другой стороны, известных научных теорий личности на предмет того, каким образом эти идеи отражены в существующих теориях личности.

Мы занимаемся методологическим анализом теорий и практики психологического воздействия на личность, и можем найти параллели, существующие между известными теоретическими идеями о личности и тем, что касается «совладающего поведения». Способность и готовность к нему можно, на наш взгляд, рассматривать как одну из важнейших личностных характеристик человека. Правда, мысли, близкие к тому, что называется копинг-стратегиями, можно обнаружить далеко не во всех известных психологических теориях личности. Больше всего их имеется в гуманистических и экзистенциальных концепциях, меньше всего – в бихевиористических и факторно-аналитических теориях. Глубинные и когнитивные теории личности занимают в этом плане промежуточное положение между указанными выше теориями. Идеи, содержательно связанные с теорией и практикой «совладающего поведения», имеются не только в трудах зарубежных психологов, но и отечественных авторов, в частности – сторонников и последователей учения С. Л. Рубинштейна. Далее будет предпринята попытка показать это фактически.

Основатель гуманистической психологии в США, А. Маслоу, раскрывая содержание понятия «самоактуализирующаяся личность», включает в ее развернутую характеристику следующие особенности, которые, как нам представляются, должны быть связаны с развитыми у человека стратегиями «совладающего поведения» (далее приводятся выдержки из полного определения самоактуализирующейся личности по А. Маслоу). Это – активное, заинтересованное восприятие и познание человеком окружающей действительности; способность хорошо ориентироваться и адаптироваться к ней; сосредоточенность внимания на том, что происходит в окружающем мире, в противовес концентрации внимания на собственном внутреннем мире, на своих мыслях и переживаниях; способность к глубокому пониманию сложностей и противоречий реальной жизни; способность смотреть на мир открытыми глазами, оценивать его объективно и беспристрастно; умение полагаться на свой опыт, разум и чувства, а не на мнения, опыт, разум и чувства других людей; способность брать на себя ответственность; приложение максимума усилий для достижения поставленных целей; умение замечать и, если в этом возникает необходимость, то преодолевать сопротивление других людей на пути к достижению нравственно оправданной цели. Аналогичные идеи

мы обнаруживает и в трудах другого представителя гуманистической психологии, К. Роджерса. Он пишет о том, что высокоразвитый, как личность, человек (здоровая личность с адекватной «Я»-концепцией), будучи существом, наделенным сознанием и разумом, сам определяет смысл своей жизни, ее цели и ценности, является для себя высшим экспертом и судьей. По мнению К. Роджерса, личность обладает большими ресурсами в понимании себя, в изменении своей «Я»-концепции, поведения и отношений с людьми.

Ряд идей, связанных, на наш взгляд, с проблематикой «совладающего поведения» высказал и известный представитель экзистенциальной психологии личности Р. Мей. Он писал о том, что свобода личности не может существовать без тревоги, а сама тревога не может возникать без осознания свободы. Становясь свободным, человек неизбежно начинает испытывать чувство тревоги. Если эта тревога выполняет конструктивную роль в его жизни, то она является нормальной, если деструктивную – то рассматривается как невротическая. В индивидуальной психологии А. Адлера, которого многие историки психологии относят, скорее, к «гуманистам», чем к «неофрейдистам» или представителям «глубинного» направлению в психологии личности, также имеются идеи, ассоциируемые с готовностью и способностью человека к умелым копинг-стратегиям. Это, например, представления о творческом «Я» и об индивидуальном стиле жизни. Творческое «Я», по мнению А. Адлера, проявляется в том, что, пользуясь им, каждый человек сам для себя определяет стиль жизни и, соответственно, лично ответственен за то, что с ним происходит. Творческое «Я», пишет А. Адлер, устанавливает способы достижения человеком своих целей, оно делает человека свободной, самоопределяющейся личностью.

Известный отечественный психолог, К. А. Абульханова-Славская, творчески развивая далее идеи о личности, как субъекте деятельности, высказанные С. Л. Рубинштейном, также затрагивает проблемы, психологически близкие к тому, что понимается под личностью, владеющей эффективными стратегиями «совладающего поведения». На первый план в характеристике человека, как личности, К. А. Абульханова-Славская выдвигает ответственность. Такую личность характеризует готовность к преодолению трудностей, независимость от окружающих людей, их оценок и влияний, способность четко определять свои возможности, достоинства и недостатки. Ответственная личность гарантирует достижение результата своими силами, невзирая на непредвиденные обстоятельства и трудности. Развитая ответственность личности связана с осознанием человеком своей независимости, самостоятельности. Ответственная личность в разрешении противоречий и проблем жизни опирается не на других людей, не на обстоятельства, а на себя, на свои ценности.

Приведенные выше высказывания показывают, что то, что относится «совладающему поведению», к характеристике личности, как способной к такому поведению, прямо или косвенно обсуждается во многих современных теориях личности (в качестве примера привели только три из десятков существующих теорий). Это обстоятельство позволяет нам сделать следующие выводы методологического характера, касающиеся дальнейших научных и прикладных исследований «совладающего поведения»:

1. В эти исследования необходимо включать связанные с ними теоретические и методологические проблемы общепсихологического характера, касающиеся личности и ее деятельности (общения) в целом.
2. В соответствующих исследованиях полезно было бы шире использовать наработки, имеющиеся в общепсихологических теориях личности.
3. В разработку общепсихологических теорий личности, в свою очередь, желательно включить все ценное, что сделано в теоретических, экспериментальных и практических работах, связанных с «совладающим поведением».

Заключительное замечание. На наш взгляд, следует еще раз подумать над вопросом о том, как правильнее называть такое «поведение». Следуя традициям, сложившимся в отечественной психологии, и оправдавшим себя в методологическом отношении, правильнее было бы называть подобную активность личности не «поведением», а «деятельностью» или «общением», так как термин «поведение» не содержит в себе идею об активности личности, как субъекта деятельности или общения.

THEORIES OF PERSONALITY AND COPING: AN ATTEMPT OF COMPARATIVE METHODOLOGICAL ANALYSES

Yatsenko, Denis A.

The idea of having developed coping strategies as a sign of Personality level is typical to many modern psychological personality theories. This is characteristic to humanistic or existential personality conceptions. The paper illustrates that idea by Russian psychologists' theories of personality. Some conclusions are done: 1. It's necessary to include personality theories ideas into coping investigation;. 2. modern personality theories may be enriched by coping strategies investigations.

РАЗДЕЛ IV

КОПИНГ-РЕСУРСЫ:
ФЕНОМЕНОЛОГИЯ И ДИНАМИКА

ОСОБЕННОСТИ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА

Ю. Д. Бабаева, Е. Ю. Мешалкина, А. А. Кольцова

Россия, г. Москва, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: julybabaeva@gmail.com; elizaveta.mesh@gmail.com; k.anna2012@yandex.ru

В статье анализируется специфика трудных жизненных ситуаций (ТЖС) и копинг-стратегий подростков с высоким уровнем интеллектуального развития. Подростки наиболее обеспокоены трудностями в отношениях с родителями. Юноши чаще девушек сталкиваются с ТЖС в отношениях с друзьями и в учёбе, предпочитая «Поведенческий уход от проблемы». Учащиеся с высоким уровнем интеллекта редко прибегают к «малоэффективным» стратегиям, чаще всего упоминают проблемы в учёбе.

В современной психологии складывается парадоксальная ситуация: несмотря на значительное количество исследований в сфере копинг-поведения, лишь немногие из них посвящены самому предмету овладения – ТЖС. Вместе с тем анализ содержания ТЖС необходим при изучении копинг-стратегий.

Проблема взаимосвязи уровня интеллекта и предпочтений в выборе копинг-стратегий носит дискуссионный характер. По мнению одних исследователей (Gilbertson, 2006, Frydenberg, 1997), интеллект является *ресурсом для успешного совладания*. Другие авторы (Renzulli, 1981, Roedell, 1984 и др.) считают высокий интеллект источником специфических жизненных трудностей («перфекционизм», «завышенные требования») и *предиктором выбора «малоэффективных» копинг-стратегий*.

Результаты исследований, проведенных в последние годы, подтверждают наличие специфических ТЖС у интеллектуально одарённых. Вместе с тем отмечается, что для лиц с высоким интеллектом характерно наличие широкого репертуара преимущественно «эффективных» видов копинга (Хазова С.А., 2004; Холодная М. А., Алексапольский А. А., 2010).

Цель исследования: изучение особенностей совладающего поведения и специфики ТЖС у учащихся с высоким уровнем развития интеллекта.

Гипотеза: Существуют различия в копинг-стратегиях и в содержании ТЖС у подростков с разным уровнем развития интеллекта, а также гендерные различия в совладающем поведении.

Выборка. Учащиеся старших классов московских школ, всего – 60 респондентов (39 девушек и 21 юноша).

Методики: «Стандартные прогрессивные матрицы Равена» (Л. Пенроуз, Дж. Равен); «Тест структуры интеллекта Амтхауэра» (субтесты 3,4); «Анкета ТЖС» (Ю.Д. Бабаева, Е.Ю. Мешалкина); «Опросник способов совладания WCQ» (Р. Лазарус, С. Фолкман; в адаптации Т.Л. Крюковой с соавт.); «Опросник способов совладания со стрессом COPE» (Ч. Карвер, М. Шейер, Д. Вентрауб; в адаптации Т.О. Гордеевой с соавт.); интервью с учащимися. Проводился содержательный анализ данных и их статистическая обработка в программе SPSS 17.0.

Результаты. Анализ данных по выборке в целом показал, что подростки обладают широким репертуаром копинг-стратегий, но практически не применяют такие «малоэффективные» стратегии как «отрицание» и «использование успокоительных» (COPE). При оценке ТЖС они опираются на критерии: «ощущение безвыходности», «необходимость помощи со стороны», «затруднения в принятии решения и выборе между альтернативами» и др. Была составлена классификация ТЖС старшеклассников. Оказалось, что преобладают и оцениваются как субъективно более трудные ТЖС, связанные с взаимоотношениями с родителями и близкими родственниками: ссоры, непонимание со стороны родителей, отсутствие эмоциональной поддержки от одного из них, развод (11,65% всех ТЖС). Среди других проблем, волнующих подростков, – отношения с друзьями и одноклассниками, внутриличностные проблемы в коммуникативной и эмоциональной сферах, неопределённость планов на будущее, смерть близких. Интересно, что проблемы в учебе, которые находятся в центре внимания учителей, оказались у подростков отнюдь не на первом месте.

Гендерный аспект. Анализ результатов по опроснику COPE показал, что юноши чаще прибегают к стратегиям «Поведенческий уход от проблемы», «Самоконтроль». Девушки предпочитают «Активное совладание», «Концентрацию на эмоциях и их активное выражение», «Использование эмоциональной социальной поддержки» ($p < 0,05$, по U-критерию Манна-Уитни). Юноши и девушки с одинаковой частотой выбирают копинг-стратегии «Использование инструментальной социальной поддержки»,

«Позитивное переформулирование и личностный рост» (COPE; $p < 0,05$). Юноши обеспокоены учебными трудностями и проблемами с друзьями больше, чем проблемами в отношениях с родителями, в отличие от девушек. При оценке ситуаций как трудных они чаще пользуются такими критериями, как «значимость ситуации для жизни в целом» и «затруднения в принятии решения».

Роль интеллекта в совладании. Для оценки роли интеллекта в совладании с ТЖС были выделены следующие группы сравнения: 1) лица с высоким невербальным и вербальным интеллектом (ВВ; $N=10$); 2) школьники с высоким невербальным и средним вербальным интеллектом (ВС; $N=9$); 3) со средним невербальным, но высоким вербальным (СВ; $N=7$); 4) со средним уровнем развития невербального и вербального интеллекта (СС; $N=14$).

Школьники, попавшие в группы ВВ и ВС, значимо больше используют *проблемно-ориентированные стратегии* («активное совладание», «подавление конкурирующей деятельности») (COPE; $p < 0,05$). Учащиеся из групп СВ и СС чаще прибегают к *эмоционально-ориентированным стратегиям*: «Использование эмоциональной и инструментальной социальной поддержки», «Мысленный уход от проблемы», «Обращение к религии» (COPE; $p < 0,05$), «Поиск социальной поддержки», «Положительная переоценка» (WCQ; $p < 0,05$). По результатам рангового корреляционного анализа с увеличением показателей невербального интеллекта снижается частота использования стратегий «мысленный уход от проблемы», «использование эмоциональной и инструментальной социальной поддержки» (COPE; $p < 0,01$) и растет частота применения стратегий «активное совладание» и «подавление конкурирующей деятельности» (COPE, $p < 0,05$). Увеличение показателей вербального интеллекта значимо связано с более редким использованием стратегий «обращение к религии» (COPE; $p < 0,01$) и «дистанцирование» (WCQ; $p < 0,01$), и *более частым применением* «инструментальной социальной поддержки» ($p < 0,05$).

Подростки из групп ВВ и ВС чаще сталкиваются с ТЖС в учёбе (18,93%), в отношениях с родителями (18,93%) и друзьями (17,56 %), а также в планах на будущее (13,52%). Эти данные расходятся с результатами по выборке в целом, согласно которым учебные трудности находятся на одном из последних мест по частоте встречаемости. Отличается также содержание ТЖС у подростков из групп ВВ и ВС. Так, среди трудностей в учебной деятельности они часто отмечают проблемы, связанные с участием в олимпиадах и конкурсах, а в группах СВ и СС – исправление плохих оценок. Школьники с высоким интеллектом под проблемами межличностного характера подразумевают завышенные требования со стороны родителей, сложности в коммуникации со сверстниками (непонимание, одиночество), а школьники со средним уровнем интеллектуального развития, – в первую очередь, ссоры, разводы и вредные привычки родителей. Наконец, внутриличностные проблемы старшеклассников из групп ВВ и ВС представлены страхом не оправдать ожидания или не реализовать планы на будущее. Представители групп СВ и СС больше обеспокоены ленью и проблемой зависимости (курение, алкогольная зависимость).

Заключение. Данное исследование позволило выявить некоторые особенности в предпочтении копинг-стратегий и специфике ТЖС у школьников с различным уровнем развития вербального и невербального интеллекта. Акцент был сделан также на значимости самого содержания ТЖС. В то же время системное понимание данной картины требует проведения дальнейших исследований. Полученные результаты могут оказаться полезными для различных отраслей психологической науки (для психологии совладающего поведения и жизненного благополучия, педагогической психологии) и практики (школьная психология, психологическое консультирование).

Литература

1. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психол. журн. 2004. Т. 25. №5. С. 59–69.
2. Холодная М.А., Алексапольский А.А. Интеллектуальные способности и стратегии совладания // Психол. журн. 2010. Т. 31. №4. С. 59–68.
3. Frydenberg E. Adolescent coping: Theoretical and research perspectives. L.–N.Y.: Routhledge. 1997.
4. Gilbertson M. Coping through cognition // J. of Abnormal Psychology V. 115. №3. 2006. P. 484–495.
5. Roedell W. Vulnerabilities of highly gifted children: Roeper Review. 1984. Vol. 6. No. 3. P. 127–130.

LIFE HARD SITUATIONS AND COPING STRATEGIES OF HIGHLY INTELLIGENT TEENS

Babaeva, J. D., Meshalkina E. Y., Koltsova A. A.

Research is considering life hard situations (LHS) and coping strategies of teens. It highlights the impact of intelligence and gender on coping. High school students are deeply concerned about their relationships with parents. Boys are more involved in peers uneasy relationships and educational problems than girls. Highly intelligent students face educational problems more often than their peers. High level of verbal and non-verbal intelligence correlates with rare use of ineffective strategies.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ФАКТОР ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ НАЧАЛЬНИКОВ КАРАУЛОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

В. Ф. Боснюк

*Украина, г. Харьков, Национальный университет гражданской защиты Украины
E-mail: valerabos@mail.ru*

Рассматривается роль эмоционального интеллекта в стрессовых профессиональных ситуациях. Показано, что начальники караулов пожарно-спасательных подразделений с высоким эмоциональным интеллектом в целом используют более продуктивные стратегии совладающего поведения и менее – механизмы психологической защиты. При этом не выявлено взаимосвязи шкал эмоционального интеллекта с проблемно-ориентированными копинг-стратегиями.

Деятельность начальников караулов является одной из самых сложных. В литературе подчеркивается эмоциогенный характер этого вида деятельности, вызванный стрессогенностью, высокой степенью ответственности, интенсивными межличностными отношениями, что требует эффективной эмоционально-волевой регуляции. Поэтому при описании профессионально-важных качеств спасателей и руководителей пожарно-спасательных подразделений большинство авторов перечисляет свойства, включающие эмоциональные компоненты (Бут В. П., Евсюков А. П., Приходько Ю. А.). К ним относятся: эмоциональная сдержанность, эмоциональная уравновешенность, эмпатия, экспрессивная сензитивность, действенность (понимаемая как способность увлечь за собой людей, активизировать их деятельность, найти наилучшие средства эмоционально-волевых воздействий и правильно выбрать момент их применения), коммуникативные управленческие способности и т.п.

При анализе литературы прослеживается интересная особенность – основные компоненты эмоционального интеллекта в разрозненном виде присутствуют в различных классификациях профессионально-важных качествах руководителя. Вместе с тем, теоретические предположения, как правило, не подкрепляются экспериментальным изучением. Более того, в организационной психологии долгое время превалировала когнитивная ориентация, для которой характерно игнорирование эмоций или рассмотрение чувств как негативно влияющих на рациональность и на процесс принятия решений.

В связи с этим цель исследования – изучить взаимосвязь поведения руководителей пожарно-спасательных подразделений в стрессовых условиях деятельности от развития эмоционального интеллекта.

В исследовании приняли участие 87 начальников караулов пожарно-спасательных подразделений. Сбор эмпирических данных об уровне развития эмоционального интеллекта и особенностей их поведения в стрессовых условиях проводился с помощью методик: 1) опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д. В. Люсина; 2) опросник Келлермана-Плутчика-Конте «Индекс жизненного стиля» (LSI) (адаптация под руководством Л.И. Вассермана, СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева); 3) копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолькман (адаптация под руководством Л. И. Вассермана, СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева).

Исследователи, изучающие взаимосвязь эмоционального интеллекта с защитно-совладающим поведением основываются на теоретическом положении об адаптивной и стрессозащитной функциях эмоционального интеллекта, реализация которых в проблемных и критических ситуациях неизбежна.

В нашем исследовании корреляционный анализ показателей эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями и механизмами психологической защиты у начальников караулов позволил получить следующие результаты, приведенные в табл. 1.

Как видно из данных, приведенных в табл. 1, на статистически значимом уровне копинг-стратегии «конфронтативный копинг» и «бегство-избегание» отрицательно коррелируют со всеми шкалами эмоционального интеллекта и «дистанцирование» с внутриличностным эмоциональным интеллектом и управлением эмоциями. Именно эти осознанные формы поведения в стрессовых ситуациях Н.Е. Водопьянова относит к негативным: «дистанцирование» и «бегство-избегание» предусматривают отказ человека от активного изменения ситуации, а «конфронтационный копинг» подразумевает определенную степень враждебности (Водопьянова Н.Е., 2009). Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет начальнику караула правильно оценить, понять и управлять своими и чужими эмоциями, результатом чего является блокирование более примитивных и социально неадаптивных копинг-стратегий.

Выявлен ряд негативных взаимосвязей компонентов эмоционального интеллекта и с механизмами психологической защиты «регрессия», «компенсация», «проекция», «замещение». По данным С.А. Хазовой и О.А. Вершининой, у 72,7% людей с низким эмоциональным интеллектом четко

выражено наличие таких психологических защит как «регрессия», «идеализация», «фантазирование», что затрудняет адекватное восприятие ситуации и мешает построить стратегию поведения. Такие люди чаще воспринимают трудности как хроническое состояние, непреодолимую ситуацию, находятся в постоянном напряжении (Хазова С. А., Вершинина О. А., 2010).

Таблица 1

**Взаимосвязь эмоционального интеллекта
с защитно-совладающим поведением начальников караулов**

Копинг-стратегии и механизмы психологической защиты	Составляющие эмоционального интеллекта				
	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	Общий уровень ЭИ
Конфронтативный копинг	-0,29**	-0,22*	-0,23*	-0,37***	-0,36**
Дистанцирование	-0,09	-0,31**	-0,11	-0,24*	-0,14
Самоконтроль	0,03	-0,07	-0,06	-0,11	-0,09
Поиск социальной поддержки	-0,11	-0,10	-0,06	-0,13	-0,11
Принятие ответственности	0,07	-0,00	0,06	0,01	0,04
Бегство-избегание	-0,35***	-0,37***	-0,40***	-0,36***	-0,37***
Планирование решения проблемы	0,14	0,12	0,13	0,09	0,12
Положительная переоценка	0,02	-0,10	0,04	-0,09	-0,07
Отрицание	0,12	0,06	0,10	0,11	0,12
Вытеснение	0,11	0,07	0,08	0,12	0,10
Регрессия	-0,32**	-0,16	-0,37***	-0,28**	-0,36***
Компенсация	-0,20	-0,22*	-0,30**	-0,17	-0,29**
Проекция	0,06	-0,31**	-0,18	-0,14	-0,14
Замещение	-0,03	-0,42***	-0,31**	-0,33**	-0,33**
Интеллектуализация	-0,02	0,23*	0,13	0,21*	0,16
Реактивное образование	0,05	-0,03	-0,07	0,07	0,00

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$;

*Примечание: МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект;
ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект; ПЭ – понимание эмоций;
УЭ – управление эмоциями; ЭИ – эмоциональный интеллект.*

Также установлена положительная взаимосвязь шкал внутриличностного эмоционального интеллекта и управления эмоциями с механизмом защиты «интеллектуализация», что согласуется с функциональным назначением этой защиты. Интеллектуализация – это контроль над эмоциями и импульсами путем размышлений и рассуждений по их поводу, вместо непосредственного переживания. Характерным признаком является «объективное» отношение к ситуации, чрезмерно рассудительный способ решения конфликтных тем и попытки их решения без ощущения аффектов, связанных с ситуацией.

Обращает на себя внимание то, что обнаружено значительно большее количество корреляционных взаимосвязей внутриличностного эмоционального интеллекта с защитно-совладающим поведением в отличие от межличностного. Наверняка этот факт связан со спецификой деятельности спасателя, которая не относится к субъект-субъектному типу. Межличностный интеллект не так важен при детерминации поведения в стрессовых ситуациях, больший вес набирает внутриличностный, что позволяет начальнику караула осознавать собственное эмоциональное состояние, поддерживать эмоциональный баланс, справляться со своими негативными переживаниями.

Таким образом, высокий уровень эмоционального интеллекта способствует низкой вероятности обращения к эмоционально-направленным копинг-стратегиям, связанным с отрицанием проблем, дистанцированием от них и применением агрессивных усилий. Кроме того, он в стрессовых условиях защищает начальника караула от неосознанных самозащитных тенденций, проявляющихся в механизмах психологической защиты. При этом не выявлено взаимосвязи шкал эмоционального интеллекта с проблемно-ориентированными копинг-стратегиями.

Литература

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 339 с.
2. Хазова С. А., Вершинина О. А. Эмоциональный интеллект и совладание с трудностями // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. Т. 2. С. 60–62.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF COPING- DEFENSE BEHAVIOR OF THE COMMANDERS-OF-THE-GUARD IN THE FIRE AND RESCUE SUBDIVISIONS

Bosnyuk, V. F.

The role of emotional intellect in stressful professional situations is analyzed in the paper. It is shown that the commanders-of-the-guard of fire and rescue subdivisions with high emotional intellect choose more productive coping strategies and use less psychological defense mechanisms. Thus there are not detected the correlation between emotional intellect scales and problem-oriented coping.

О РЕСУРСАХ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Г. А. Виленская, Е. И. Лебедева

Работа выполнена при поддержке РГНФ, грант № 12-06-00785а
Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук
E-mail: vga2001@mail.ru

Статья посвящена изучению контроля поведения и становления модели психического у дошкольников. В продолжающемся лонгитюдном исследовании детей 3–4 и 4–5 лет обнаружено, что уровень развития модели психического в 3–4 года связан с развитием эмоционального контроля в 4–5 лет, в свою очередь, развитие модели психического в 4–5 лет связано с уровнем когнитивного контроля. Таким образом, эти субъектные функции могут рассматриваться как взаимные ресурсы развития.

В психологии совладающего поведения все большее значение в последнее время приобретает проблема изучения ресурсов личности, в том числе, того, какие именно психологические особенности позволяют человеку успешно справляться со стрессом. Не менее важен и вопрос о том, какие ресурсы могут быть задействованы в процессе развития копинг-поведения и, шире, способности саморегуляции. Напомним, что и сам термин «копинг» впервые был предложен Л. Мерфи при изучении преодоления детьми кризисов развития, так что изучение возможных ресурсов саморегуляции и копинга – в некотором смысле возвращение к истокам.

Наше исследование выполнено в русле подхода «модели психического», изучающего развитие понимания психического мира и является частью продолжающегося в настоящий момент лонгитюдного исследования взаимосвязи развития контроля поведения и понимания себя и другого в дошкольном возрасте.

Мы говорим о модели психического как о способности приписывать другим людям различные психические состояния (отличающиеся от наших собственных) и рассматривать эти состояния как причину поведения. Обладая этой способностью, мы можем представлять мысли, чувства, желания других людей и предсказывать и объяснять их поведение. Вслед за Е. А. Сергиенко, мы предполагаем, что модель психического является психологическим механизмом социализации ребенка и отражает его переход от базовых уровней развития индивидуальности к уровню агента социальных взаимодействий и, наконец, субъекта социальной жизни (Е. А. Сергиенко и др., 2009).

Ребенок, участвуя в социальном взаимодействии с самого рождения, вынужден задействовать в нем свои когнитивные, эмоциональные, волевые ресурсы, т.е. организовывать свое поведение с учетом не только собственных желаний и побуждений, но и с учетом поведения Другого. В литературе отмечается, что с определенного момента (приблизительно после 2-х лет) саморегуляция поведения ребенка в качестве одного из факторов включает не только непосредственное поведение взрослого, но и представления ребенка о его эмоциях, намерениях и др. психических состояниях, хотя эти представления поначалу неполны и несовершенны. Однако, чем лучше представляет ребенок ментальный мир Другого, тем лучше он может учесть это в своем поведении, в том числе, в используемых им стратегиях саморегуляции, которые могут быть предшественниками копинг-стратегий. Следовательно, развитие модели

психического можно рассмотреть и как ресурс для саморегуляции/совладающего поведения. На первом этапе исследования принимали участие 43 ребенка, посещающие детские сады г. Москвы в возрасте 36-52 мес. ($M=44$, $SD=3,70$), на втором этапе – 34 ребенка, в возрасте 48-64 мес. ($M=56$, $SD=11,314$).

Контроль поведения исследовался при помощи комплекса методик: детский вариант теста Струпа – задача «День-Ночь» (Gerstadt et al., 1994), ряд проб из моторной шкалы теста Бейли (BSID-2) и шкалы Озерецкого (Практикум по возрастной психологии, 2001), два субтеста – «Словарный» и «Кубики Коса» из детского теста Векслера (М.В. Ильина, 2006), тест детской тревожности Теммл-Дорки-Амена (Практикум по возрастной психологии, 2001), а также опросник на эмоциональную регуляцию для родителей (P.P. Vithlani, 2010), содержащий две шкалы: «эмоциональная лабильность/негативизм» и «эмоциональная регуляция».

Для контроля уровня интеллектуального развития применялся тест «Нарисуй человека» Гудинаф-Харриса.

Мы использовали отдельные субшкалы теста Векслера для оценки контроля поведения, т.к. выполнение заданий этих субтестов либо предполагает подключение процессов контролирования собственной активности (т.е. контроль действий), либо тесно связано с уровнем овладения собственным поведением, возможностью планировать и контролировать его (т.е. с когнитивным контролем).

Тест детской тревожности Тэммл-Дорки-Амен применялся для оценки тревожности детей как показателя умения справляться с негативными эмоциями, беспокойством по поводу тех или иных ситуаций взаимодействия, которые могут оказаться субъективно трудными для ребенка.

В качестве оценки развития предикторов модели психического использовались следующие методы: методика, направленная на изучение понимания желаний по направлению взора человека (Baron-Cohen, 2000), оценка понимания детьми перспективы, методика, направленная на оценку понимания принципа «видение приводит к знанию». Для оценки собственно развития модели психического использовались методики, оценивающие понимание отличия собственных мнений от мнений других людей – аналог «Салли-Энн теста» (Baron-Cohen и др., 1985), и методика «Неожиданное содержимое». Для корреляционного анализа показателей контроля поведения и модели психического пробы на модель психического были объединены в шкалу предикторов (пробы на понимание намерений, понимание перспективы, «видения-знания») и шкалу собственно модели психического (туда вошли проба «Салли-Энн» и проба с неожиданным содержимым).

Ранее были собраны данные о развитии контроля поведения и модели психического и ее предикторов у детей 3-4 лет. На текущем этапе собраны данные о тех же детях в возрасте 4-5 лет.

На 1-ом этапе достоверная связь обнаружилась только между предикторами модели психического и когнитивной составляющей контроля поведения (Г.А. Виленская, Е.И. Лебедева, 2012). Мы предположили, что в дальнейшем сопоставление развития отдельных аспектов понимания ментального мира и составляющих контроля поведения в 3-4-х-летнем возрасте с уровнем развития модели психического в более старшем возрасте поможет описать картину становления модели психического и ее связь с развитием саморегуляции.

Поскольку целью исследования было изучение взаимосвязи и возможности взаимного предсказания контроля поведения и модели психического (понимание ментального мира Другого), мы проанализировали корреляции между результатами детей на первом этапе исследования и на втором. Результаты показывают, что сумма баллов, полученная детьми за выполнение заданий на модель психического на первом этапе связана с тревожностью ($r=0,34$, $p=0,05$), а на втором этапе – с эмоциональной регуляцией ($r=0,52$, $p=0,05$). В то же время выполнение задач на модель психического на втором этапе связано с результатами субтеста «Словарный» ($r=0,35$, $p=0,04$) (и вербального ментального возраста соответственно ($r=0,52$, $r=0,001$)) и результатами выполнения моторных проб на первом этапе ($r=0,33$, $p=0,05$).

В литературе отмечается, что понимание внутреннего мира других людей, их желаний, мнений, намерений и т.д. способствует лучшей регуляции поведения, т.к. ребенок начинает учитывать в своем поведении ментальные феномены партнера по общению, что ведет к более успешной регуляции. В свою очередь, ребенок, лучше регулирующий свое поведение, является более желанным партнером по игре, общению и пр., как для других детей, так и для взрослых, что позволяет ему быстрее совершенствовать свою модель психического.

В то же время, как уже отмечалось ранее (Сергиенко Е.А. и др., 2009; Лебедева Е.И., 2012) более успешному становлению модели психического в раннем возрасте способствует более высокий интеллект (в нашем случае – вербальный). Контроль действий как наиболее рано складывающийся компонент контроля поведения, видимо, также способствует развитию модели психического, обеспечивая способность «оттормозить» более очевидные для ребенка ответы, основанные на собственной точке зрения и дать ответы с точки зрения Другого.

Таким образом, развитие эмоциональной регуляции в среднем дошкольном возрасте до некоторой степени может быть обусловлено уровнем функционирования модели психического в младшем дошкольном возрасте. В свою очередь, развитие модели психического связано с более ранним уровнем когнитивного контроля. Таким образом, эти субъектные функции могут рассматриваться как взаимные ресурсы развития.

RESOURCES OF THE EMOTIONAL CONTROL IN PRESCHOOLERS

Vilenskaya, G. A.; Lebedeva, E. I.

The paper describes the behavior control and mental model research of future preschoolers. In an ongoing longitudinal research of children (3-4 and 4-5 yrs old) it has been found that the mental model developmental level in children of 3-4 years is related with the emotional control development in children of 4-5 years. In turn, the mental model development in 4-5 years old is related to cognitive control level. Thus, these subjective functions may be considered as mutual developmental resources.

РОЛЬ КРЕАТИВНОСТИ В СОВЛАДАНИИ С СИТУАЦИЯМИ ЗАТРУДНЕННОГО ОБЩЕНИЯ

О. Н. Вишневская

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: cherry14.88@mail.ru

В статье рассматривается проблема влияния уровня креативности на эффективность совладания с ситуациями затрудненного общения. Выделяются специфические коммуникативные трудности субъекта общения в зависимости от уровня развития креативности. Описываются стратегии совладающего поведения в ситуациях затрудненного общения.

Процесс общения, который является неотъемлемой частью повседневной жизни любого человека, не всегда бывает успешным, комфортным, благополучным и налаженным. Трудности, барьеры, осложнения и сбои, возникающие при установлении и поддержании контактов в межличностном взаимодействии, существенно сказываются на качестве совместной деятельности участвующих в нем людей, влияют на характер их отношений, в крайних случаях для личности оборачиваются стрессово-фрустрационными состояниями (Аржакаева Т. А., 1995). Поэтому мы считаем необходимым и актуальным выявление детерминант совладания с ситуациями затрудненного общения.

Затрудненное общение субъекта всегда сопровождается возникновением коммуникативных трудностей. Разделяя научные взгляды А.Г. Самохваловой, мы понимали коммуникативные трудности как различной силы и степени выраженности объективные или субъективно переживаемые препятствия коммуникации, нарушающие внутреннее равновесие субъекта общения; усложняющие межличностные отношения; требующие от субъекта внутренних усилий, направленных на их преодоление (Самохвалова А. Г., 2013).

В результате обобщенного анализа данных, полученных в наших исследованиях, мы пришли к выводу, что ситуации затрудненного общения относятся к стрессовым ситуациям, поскольку предполагают наличие субъективных переживаний, связанных с возникающими трудностями в процессе взаимодействия и высокую степень неопределенности в процессе установления и поддержания контакта. При этом любая стрессовая ситуация предполагает анализ и поиск эффективных способов совладания с ней.

Совладающее поведение, или копинг, в современных психологических исследованиях понимается как активное преобразующее поведения субъекта, помогающее ему справиться с жизненными трудностями, относящееся к жизнотворческим дарованиям личности или конструктивным силам (Анцыферова Л. И., 1994; Абульханова К. А., 2001; Крюкова Т. Л., 2002, 2005; Бодров В. А., 2006). Совладающее поведение связывают с личностным развитием, благополучием, наличием ресурсов и адаптацией (Крюкова Т. Л., 2002, 2005; Хазова С. А., 2002; Замышляева М. В., 2006).

Мы в своем исследовании придерживаемся позиции костромской школы совладающего поведения и определяем данный феномен как осознанное, целенаправленное, адекватное личностным диспозициям и ситуации поведение, имеющее целью справиться с трудной жизненной ситуацией, подчинить ее

себе (Крюкова Т.Л., 2004). Описанное поведение может быть направлено на изменение ситуации или приспособление к ней. При этом используемые стратегии совладания могут быть конструктивными и неконструктивными.

Стратегии совладания – это основанные на осознаемых усилиях конкретные действия для регуляции субъектом эмоционального и интеллектуального напряжения с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам (Крюкова Т.Л., 2004).

Мы в своем исследовании предположили, что одним из факторов совладания с ситуациями затрудненного общения может выступать *креативность*.

Креативность рассматривается нами как некоторое свойство (устойчивая особенность) личности, предполагающая нестандартно мышление и поведение, направленное на открытие нового и активное преодоление сложившихся стереотипов. Разделяя позиции субъектно-деятельностного подхода, который заключается в признании человека активным субъектом многообразных форм произвольной активности (Альбуханова К.А., Анцыферова Л.И., Брушлинский А.В., Знаков В.В., Сергиенко Е.А.), мы считаем, что диагностика специфики совладания с коммуникативными трудностями должна проходить в реальных ситуациях общения. Именно поэтому мы предлагаем использовать метод коммуникативных проб.

Коммуникативные пробы – это испытания, моделирующие элементы конкретной стрессовой ситуации, демонстрирующие особенности индивидуального протекания процесса совладания с коммуникативными трудностями и выявляющие эффективность совладающего поведения субъекта затрудненного общения.

В нашем исследовании коммуникативные пробы реализовывались через специально организованные стрессовые ситуации профессионального взаимодействия, в которых субъект имел возможность выбрать приемлемую для себя стратегию общения и спонтанно включиться в различные коммуникативные ситуации. После проведения проб с испытуемыми проводилось интервьюирование с целью анализа субъективно-переживаемых коммуникативных трудностей и выбираемых способов совладания.

Всего в исследовании приняло участие 230 человек (203 женщины и 27 мужчин) в возрасте от 22 до 74 лет. Стаж профессиональной деятельности от 1 года до 50 лет.

В процессе нашего исследования были получены интересные результаты. Действительно, уровень креативности обуславливает характер совладания и влияет на коммуникативное поведение в ситуациях затрудненного общения.

Испытуемые, обладающие *высоким уровнем* креативности, используют конструктивные стратегии совладания с ситуациями затрудненного общения. Они выстраивают адаптивную модель поведения, пытаются сохранить при этом благоприятные межличностные отношения. В процессе взаимодействия они постоянно демонстрируют коммуникативные и поведенческие импровизации, которые, повторяя слова К.С. Станиславского «освежают, дают жизнь и непосредственность» процессу общения. В основном коммуникативные экспромты касаются невербальных средств общения. При этом специалисты данной группы испытывают ряд субъективных затруднений *базового* уровня в процессе взаимодействия, но несмотря на это, у собеседников они не вызывают коммуникативных затруднений, и общение с ними характеризуется, как оптимальное и эффективное, приводящее к желаемому результату.

Таким образом, специалисты данной группы успешно совладают с ситуациями затрудненного общения, используя конструктивные формы совладающего поведения («принятие» – признание наличия субъективных трудностей в общении, «изменения в самом себе» – усилия по регулированию своих эмоций и действий в процессе взаимодействия).

В группе с *низким уровнем креативности* испытуемые предпочитают использовать готовые шаблоны в процессе общения, не учитывая особенностей ситуации и индивидуальных характеристик партнера по коммуникации. При этом они часто испытывают трудности в процессе установления контактов, не понимают эмоциональных проявлений и поступков собеседников, часто не находят взаимопонимания с окружающими и выбирают деструктивные стратегии совладающего поведения, выражающиеся в импульсивном поведении, в агрессивных действиях по отношению к партнеру, переживанием злости и возложением вины на других. Таким образом, данный «шаблонный» стиль совладания не разрешает, а только усугубляет ситуации затрудненного общения, вызывая у оппонентов ответную агрессивность, враждебность, что влечет за собой возникновение барьеров между участниками взаимодействия.

Третья группа испытуемых характеризуется также повышенным уровнем креативности, но с преобладающим использованием вербальных средств общения. В качестве основной стратегии совладания испытуемые используют отрицание стрессового события. Они не признают объективно существующих коммуникативных трудностей *содержательного* и *базового* уровней и превращают ситуацию общения в «игру», используя манипуляции в процессе достижения своих целей в ситуации затрудненного

общения. В результате объективно существующие трудности не исчезают, а лишь усугубляются в процессе дальнейшего общения, приводя к нарушениям в коммуникации. У партнеров по взаимодействию испытуемые данной группы не вызывают чувства симпатии, отношения с ними они характеризуют как отношения доминирования. Таким образом, испытуемые данной группы совладают с ситуацией затрудненного общения и достигают поставленных целей в процессе коммуникации, но при этом используют неконструктивные стратегии совладающего поведения.

Результаты исследования показывают, что уровень креативности влияет на эффективность совладания с ситуациями затрудненного общения, обуславливает успешность преодоления коммуникативных трудностей, определяет выбор стратегий совладающего поведения в ситуациях затрудненного общения.

Литература

1. *Аржакаева Т.А.* Психологические трудности общения начинающих учителей: дисс. ... канд. психол. н. М., 1995.
2. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Аквантитул», 2004. С. 87–115.
3. Мастерство актера в терминах Станиславского/сост. М.А. Венецианова; под ред.Л.Ф. Макарьева. М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010. С.494–495.
4. *Самохвалова А.Г.* Экспериментальное исследование стратегий поведения детей в ситуациях затрудненного общения // Вестник Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. Научно-методический журнал. Серия «Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». 2013. Т. 19. №1. С. 39–45.

THE ROLE OF CREATIVITY IN COPING WITH THE COMPLICATED COMMUNICATION SITUATIONS

Vishnevskaya, O. N.

This paper analyzes the impact of creativity level on coping effectiveness in complicated communication situations. There are specific personal communicative difficulties depending on the creativity level allocated. The coping strategies in complicated communication situations have been described.

ВОЗМОЖНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СТАРШЕКЛАСНИКАМ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

А. В. Галимова

*Россия, г. Новосибирск, Новосибирский государственный педагогический университет
E-mail: avgalimo2302@mail.ru*

В данной статье представлены результаты исследования по проблемам современных старшеклассников. Особое внимание в работе уделяется рассмотрению возможностей индивидуальной помощи старшеклассникам в решении задач совладающего поведения.

Человек в изменяющемся обществе оказался не только и не просто в сложной ситуации многоплановых, многоуровневых преобразований, а уже в исторически новом пространстве, времени, обусловленными общей динамикой объективного развития общества (Ромм Т.А., 2013). Поэтому современному человеку важно уметь не только адаптироваться к новой ситуации, но и уметь самому изменять ее. Исследование совладающего поведения как существенной составляющей адаптивного социального поведения актуально в связи с продолжающейся в российском обществе социальной нестабильностью, существованием противоречивых, в том числе негативных тенденций развития: наличия большого количества социальных стрессов – преступности, насилия, безработицы, семейных трудностей – разводов и т.п. (Калюжин П. В., 2012).

Одним из способов разрешения перечисленных трудностей в достижении совладающего поведения может стать социальное воспитание, которое предстает в современной социальной педагогике как планомерное создание условий для целенаправленного и относительно контролируемого развития человека

в процессе его социализации. В более узком значении – это процесс специально организованного включения школьников в разнообразные социальные связи и ситуации, позволяющие формирующейся личности накапливать опыт социального взаимодействия в обществе (Мудрик А.В., 2001; Ромм Т.А., 2013). Одной из составляющих этого процесса выступает индивидуальная помощь как сознательная попытка помочь человеку приобрести знания, установки и навыки, необходимые для удовлетворения своих позитивных потребностей и интересов и удовлетворения аналогичных потребностей других людей; в осознании человеком своих ценностей, установок и умений; в развитии самосознания, в самоопределении, самореализации и самоутверждении; в развитии понимания и восприимчивости по отношению к себе и другим, к социальным проблемам; в развитии чувства причастности к семье, группе, социуму (Мудрик А. В., Шакурова М. В., Калюжин П. В. и др.).

Индивидуальная помощь человеку в воспитательной организации становится необходимой и должна оказываться тогда, когда у него возникают проблемы в решении возрастных задач и при столкновениях с опасностями возраста. Более или менее успешное решение возрастных задач, избегание возрастных опасностей во многом определяют жизнь человека и его развитие (Калюжин П.В., 2013; Мудрик А.В., 1995). Обращение к работам Н. П. Анисеевой, И. С. Кона, собственный опыт психолого-педагогической работы (анализ материалов, полученных в результате опросов, в том числе в сети Интернет) позволили выделить спектр актуальных возрастных задач, воспринимаемых старшеклассниками в виде проблем, успешное решение которых может способствовать их индивидуальному развитию.

В опросе участвовало 50 человек в возрасте от 14 до 16 лет. Условно выделенные проблемы (что в целом подтверждает общую тенденцию) были разделены на группы в соответствии со следующими характеристиками:

- проблемы зависимостей: компьютерной, наркотической, алкогольной, табакокурения и пр. (30%);
- проблемы, которые проявляются в стремлении осуществить профессиональный, социальный и личностный выбор, в стремлении к построению жизненных планов (20%);
- проблемы мотивации на дальнейшее развитие, стремление к росту и самосовершенствованию (20%);
- проблема затрудненного финансового положения в семье, когда подросток считает себя недостаточно социализированным, в связи с тем, что родители не могут приобрести ему какие-то вещи, компьютеры, телефоны и пр. (10%);
- проблемы, относящиеся к построению межличностных отношений (6%);
- проблемы саморазвития, которые проявляются в стремлении развить у себя навыки самоорганизации (своего времени, самостоятельной работы, увлечений и пр.) (4%).

Подростки в современной сложившейся ситуации испытывают затруднения в стремлении осуществить профессиональный, социальный и личностный выбор, в стремлении к построению жизненных планов. Это обусловило проблему исследования: какими способами современные подростки стараются разрешить эти трудности. Опрос показал, что 60% подростков считают, что могут решить свои проблемы с помощью специалистов, друзей, родственников и других значимых для них людей, 30% подростков не хотят разрешать свои проблемы, так как не видят в этом смысла и не обладают мотивацией на дальнейшее развитие, 8% опрошенных нами подростков, ответили, что не могут решить свои проблемы, и никто не может им в этом помочь, 2% подростков смогут решить свои проблемы сами.

Полученные данные подтверждают актуальность психологической помощи в подростковом возрасте. Исследование предпочитаемых форм получения индивидуальной помощи подростками показали актуальность тренинговой группы или индивидуального консультирования с психологом. 60% подростков готовы получить индивидуальную помощь от специалистов. Содержанием помощи в этом случае должна являться актуализация личностью внешних, либо внутренних ресурсов развития.

Исходя из постулата о том, что совладающее поведение субъекта – это развивающееся поведение, возможности обучения совладанию рассматриваются как приобретение жизненных навыков с целью увеличения психосоциальной компетентности субъекта (развитие субъекта в сферах повышения эмоциональной устойчивости или стрессоустойчивости, его благополучия, обучения коппинг-навыкам). По мнению Т. Л. Крюковой, коппинг-навыки можно приобрести или восстановить в многообразных структурированных (специально созданных) или неструктурированных условиях. Установлено, что активное развитие и формирование стиля совладающего поведения происходит в подростковом и юношеском возрасте в условиях активного взаимодействия с родителями и сверстниками. В целом развитие навыков саморегуляции должно быть одной из важнейших целей воспитания и социализации (Крюкова Т. Л., 2010). К сожалению, это происходит не всегда.

Поскольку подростки особенно нуждаются в навыках, пригодных в периоды критических жизненных перемен, мы считаем возможным оказание индивидуальной помощи в виде активного обучения навыкам совладающего поведения. Можно назвать лишь самые общие способы оказания индивидуальной помощи: индивидуальные и групповые беседы, создание специальных ситуаций в жизнедеятельности воспитательных организаций; работа со значимыми лицами; переориентация индивидуальных и групповых интересов; тренинги и ролевые игры; рекомендация для чтения специальной литературы; привлечение специалистов-психологов и др. (Мудрик А. В., 2001).

Существует широкий спектр видов тренинга навыков совладания: тренинг саморегуляции (самообучение), обучение релаксации, решение социальных проблем, тренинг социального взаимодействия, тренинг самоконтроля (Крюкова Т. Л., 2010). Это можно сделать и с помощью такого подхода как психодрама Я. Морено, проигрывая ту или иную проблемную ситуацию, или с помощью одного из современных подходов М. Э. Селигмана, например, развития оптимизма как «прививки» против стресса и др. Выбор подхода во многом зависит от проблемной ситуации, с которой предстоит справиться подростку.

Задача педагога, осуществляющего индивидуальную помощь, состоит не в том, чтобы решить проблемную ситуацию за ребенка, а в том, чтобы помочь воспитаннику получить опыт собственного преодоления трудностей, а также сформировать продуктивные навыки совладающего поведения в трудной ситуации. Если говорить о перспективной цели педагога, то она состоит в выращивании у ребенка субъектной позиции по отношению к собственной жизнедеятельности, что и составляет перспективы развития индивидуальной помощи.

Литература

1. Калюжин П. В. Проблема развития субъектности: современные теоретические представления // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2012. №1. Ч. 2. 2012. С. 166–173.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома, 2010. 296 с.
3. Мудрик А. В. Общение в процессе воспитания. М.: Пед. общество России, 2001. 320 с.
4. Мудрик А. В. Социальное воспитание как единство образования, организации социального опыта и индивидуальной помощи // Новые ценности образования. 1995. №3. С. 54–57.
5. Ромм Т. А. Стратегические ориентиры социального воспитания в постиндустриальном обществе // Сибирский педагогический журнал. 2013. №2. С. 26–32.

THE POSSIBILITY OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL HELP TO SECONDARY SCHOOL UNDERGRADUATES IN COPING

Galimova, A. V.

This paper presents the research results about today's secondary school undergraduates' problems. The author analyzes the possibility of personal psychological help to them in coping process.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

И. А. Горьковая

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

Статья посвящена влиянию копинг-ресурсов на эффективность копинг-стратегий у подростков с девиантным поведением. При длительных относительно благополучных средовых факторах личностные копинг-ресурсы повышают эффективность копинг-стратегий у подростков с девиантным поведением, тогда как при неблагоприятной ситуации развития ребенка наиболее эффективными являются средовые копинг-ресурсы. Ведущими копинг-стратегиями у подростков с девиантным поведением являются «компенсация» и «отвлечение», эффективность которых носит относительный характер и имеет социально-психологическую обусловленность совладающего поведения на уровне индивидуального и группового субъекта.

Под совладающим поведением понимается деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими эти требования посредством личностных и средовых копинг-ресурсов. Усилия по воздействию на стрессор включают стратегии решения проблем или изменения стрессовых соотношений между индивидом и окружением.

По результатам качественного анализа копинг-стратегий у подростков с противоправным поведением в течение последних 25 лет (1989, 1994, 1996, 2004, 2008 гг., а также исследование подростков с различными формами девиантного поведения в 2013 г.) с большим отрывом от остальных копинг-стратегий на первом месте находится стратегия «компенсация», при которой они стараются отвлечься и расслабиться при помощи алкоголя, наркотиков, токсикоманического поведения. Практически с той же частотой применяется копинг-стратегия «отвлечение». Здесь в зависимости от времени исследования содержание разное: при исследованиях в 1989, 1994 и 1996 годов отвлечение обычно достигалось при помощи просмотров художественных фильмов и общения в кругу сверстников. При исследовании подростков с девиантным поведением в 2004, 2008 и 2013 годов все больше наблюдается отвлечение при помощи виртуального пространства: в 2004 году преобладают компьютерные игры, включая простые «ходилки», «тетрис» и т.п.; в 2008 году – наряду с компьютерными играми они все больше времени проводят в контакте, общаясь с широким кругом абонентов; в 2013 году – также доминирует времяпрепровождение в интернет-пространстве, но уже с применением планшетов, мобильных телефонов и т.д. Также, традиционно для подростков с противоправным поведением, часто встречается копинг-стратегия «агрессия». Понятно, что при помощи агрессивного поведения они стараются утвердиться в своем окружении и тем самым поднять свою самооценку.

Обычно копинг-стратегия «компенсация» рассматривается как вариант неэффективной стратегии. Действительно, употребление психоактивных веществ крайне вредно влияет на здоровье подростков, но в то же время снижает эмоциональную нагрузку сильных стрессоров: неблагоприятная атмосфера в семье, низкий статус в школе, недоброжелательное отношение со стороны окружающих и т.д. Исходя из вышесказанного, подобная реализация копинг-стратегии «компенсация» является для подростков этой группы доступной и, в определенном смысле, эффективной, несмотря на ее очевидно деструктивный характер. Эффективность/неэффективность применения стратегии «отвлечение» также довольно сложно разграничить на континууме от принятия со стороны сверстников, социальной поддержки и общения с ними до «пустого», многочасового времяпрепровождения.

Вероятно, к копинг-стратегиям «отвлечение» и «компенсация» можно отнести участие подростков с различными формами девиантного поведения в молодежных субкультурах. В течение ряда лет коллектив под руководством А.Н. Сулина изучает различные молодежные субкультуры в Санкт-Петербурге. На основе описания 18 различных направлений авторы пишут о том, что «во многом субкультуры – это способ театрализации внутренних состояний, связанных с переживанием подростками новых для них социальных ролей, обязанностей, жизненных тем» (Армер Л.А., Ерофеева А.Н., Коваленко С.Э., Сулин А.Н., 2011) В связи с тем, что для подростков одной из ведущих является реакция группирования со сверстниками, участие в молодежной субкультуре можно расценить как социально-психологическую обусловленность совладающего поведения группового субъекта, что впервые проанализировано и описано Т.Л. Крюковой (Крюкова Т.Л., 2008).

На копинг-поведение у детей и подростков воздействуют как личностные, так и факторы окружения. К личностным копинг-ресурсам относятся ценностные ориентации, самооценка, личностный контроль, эмпатия и т.д., к средовым копинг-ресурсам относятся семья, школа и другие источники социальной поддержки.

Видимо, у детей и подростков, которые растут в достаточно благоприятных условиях микросоциального окружения, на первый план выступают личностные копинг-ресурсы, которые могут положительно повлиять на преодоление ситуативных стрессов. Так, при обследовании 2013 года подростка 15 лет, который в 13 лет пережил гибель обоих родителей в автокатастрофе и был передан под опеку родственников, было установлено, что он в первый год практически отказался от обучения в школе и остался на второй год, не соблюдал распорядок поведения в школе, неоднократно дрался со сверстниками, совершил несколько мелких краж с последующим уничтожением вещей, неоднократно распивал пиво на территории школы, уходил на несколько дней из дома и т.д. В итоге был помещен в приют для детей, находящихся в опасности. Здесь, в процессе работы с психологом, воспитателями, педагогами поведение нормализовалось, успеваемость в школе повысилась, а главное – подросток осознал, что он сам влияет на свою жизнь в настоящем времени и, главное, от него самого по большей части зависит его будущее. Иными словами, у него активизировались личностные ресурсы, и имеются возможности социальной поддержки со стороны социальных служб и заинтересованных родственников.

Тем не менее, ведущие копинг-стратегии остались те же, а именно – «компенсация» и «отвлечение». С согласия родственников, мальчик завел собаку, которая по сути дела заменяет ему семью и, тем самым, компенсирует чувство принятия, близости, заботы и т.д. Также, с подачи сотрудников приюта, подросток увлекся спортивным ориентированием, моделированием летательных аппаратов и стал изучать английский язык. Столь интенсивные и разнообразные хобби являются, на наш взгляд, копинг-стратегией «отвлечение».

При условии выраженной недостаточности средовых копинг-ресурсов у детей и подростков личностные копинг-ресурсы перестают помогать эффективно справляться со стрессами. В последнее время стресс в дисфункциональных семьях считается целесообразным «рассматривать как последовательность ежедневных стрессовых событий» (Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова Е. А., 2010, с. 46), с учетом переживаний трудностей в критические периоды семьи, связанные с нормативными и ненормативными кризисами (Куфтяк Е. В., Сизова М. А., 2009).

Так, наши исследования с 1889 по 2004 показывают, что около 85% подростков с противоправным поведением растут в условиях алкоголизации хотя бы одного из родителей, более 70% – в условиях безнадзорности со стороны родителей и гипоопеки, когда не удовлетворяются элементарные потребности детей, у 40% крайне низкая успеваемость в школе, у 75% систематические прогулы уроков и т.д. (Горьковская И. А., 2005). Дальнейшие исследования того же контингента подростков мужского пола практически дают аналогичные данные.

Итак, на основе исследования копинг-стратегий у подростков с девиантным поведением можно сделать следующие выводы:

1. Личностные копинг-ресурсы помогают повысить эффективность копинг-стратегий у подростков с девиантным поведением при условии достаточно длительного проживания в хотя бы относительно благополучных средовых факторах.

2. В ситуации развития ребенка в неблагополучной, деструктивной семье в течение ряда лет наиболее эффективными являются средовые копинг-ресурсы в виде детских домов, приютов для детей, находящихся в опасной ситуации и т.д.

3. Ведущими копинг-стратегиями у подростков с девиантным поведением являются «компенсация» и «отвлечение», эффективность которых носит относительный характер и имеет социально-психологическую обусловленность на уровне индивидуального и группового субъекта.

Литература

1. Армер Л.А., Ерофеева А.И., Коваленко С.Э., Суслин А.Н. Молодежные субкультуры Санкт-Петербурга. Изд. исправ. и дополненное. СПб.: «ПСП-Принт», 2011. 99 с.
2. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие / Под науч. ред. проф. Л.И. Вассермана. СПб.: Речь, 2010. 192 с.
3. Горьковская И.А. Личность подростка-правонарушителя. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2005. 236 с.
4. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психол. журн. 2008. Т. 2. № 2. С. 88–95.
5. Куфтяк Е.В., Сизова М.А. Развитие семейного совладания и функциональности семьи: монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2009. 120 с.

THE EFFICIENCY OF COPING STRATEGIES IN DELINQUENT ADOLESCENTS

Gorkovaya, I. A.

The paper focuses on the coping resources influence on efficiency of coping strategies in delinquent adolescents. In longterm favourable social conditions personal coping resources increase the efficiency of coping strategies in delinquent adolescents. In contrary non-favourable developmental situations the environmental coping resources are more effective. Compensation and distraction are key coping strategies in delinquent adolescents. Their efficiency is relative and determines sociopsychological aspects of coping behavior on the level of individual and group subject.

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ, ЛОКУС КОНТРОЛЯ И ВОЛЕВОЙ СУБЪЕКТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ КАК КОПИНГ-РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ

Л. И. Дементий

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

E-mail: dementiy@univer.omsk.su

В работе приводятся результаты исследований, целью которых было изучение роли локуса контроля, волевых качеств личности и жизнестойкости в преодолении стрессовых ситуаций. Эмпирически доказано, что указанные личностные черты являются ресурсами копинга, снижая стрессовую нагрузку и определяя выбор адаптивных копинг-стратегий.

В современных копинг-исследованиях по-прежнему актуальными остаются вопросы поиска ресурсов совладания с трудностями. Приоритетными при этом являются поиск личностных ресурсов, которые могут быть актуализированы личностью самостоятельно в широком классе жизненных ситуаций.

Множество исследований зарубежных (Folkman S., Schaefer C., Hobfoll S., Haan N.A., Moos R.N. и др.) и отечественных (Анцыферова Л. И., Дикая Л. Г., Муздыбаев К., Хазова С. А. и др.) психологов направлено на выявление тех личностных особенностей, которые актуально или потенциально могут выступать в качестве ресурса в трудной жизненной ситуации.

В настоящее время полной и общепринятой структуры личностных ресурсов, определяющих эффективное поведение личности в условиях стресса не сформировано. Чаще всего авторы в качестве копинг-ресурсов выделяют мотивацию, оптимизм, самоконтроль, жизнестойкость, целеустремленность, локус контроля, мировоззрение и установки личности, интеллект. В широком смысле под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

Начиная с 2011, в рамках личностно-ситуационного и ресурсного подходов к копингу, мы доказали, что в качестве ресурса могут выступать ответственность и локус контроля, что подтверждает данные других исследователей (Дементий Л. И., 2005). В самых последних авторских исследованиях мы обратили внимание на волевые качества личности, которые не были предметом пристального внимания в копинг-исследованиях. Нами была подтверждена гипотеза о зависимости корреляционной связи между локусом контроля и состоянием тревоги в момент тестирования от волевого самоконтроля.

Было обнаружено, что интернальный локус контроля связан с низким уровнем тревожности, а экстернальный – с высоким. Такой результат консистентен результатам, полученным нами ранее при использовании другой методики (Айзенк Г., 1992). Была обнаружена обратная связь между локусом контроля и уровнем нейротизма ($r=-0,54$). (Дементий Л. И., 2005)

Это позволяет нам утверждать, что студенты с интернальным локусом контроля более стабильны в своем поведении в ситуациях, провоцирующих тревожность и актуализирующих личностную тревогу. Интернальность позволяет субъекту сохранять чувство контроля над ситуацией и своим состоянием.

Была установлена также связь тревоги и самоконтроля эмоций (самообладания). Высокий уровень самообладания позволяет личности подготовиться к трудностям и проявлять себя конструктивно при «встрече» с ними за счет выраженности таких личностных черт как эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, толерантность к неизвестности, готовность ко встрече с незнакомыми ситуациями (Эйдман Е. В., 2010).

Определенное влияние на уровень тревоги оказывает и такой компонент саморегуляции как настойчивость, выражающийся, прежде всего в ориентированности на достижение цели, результата даже вопреки имеющимся помехам в деятельности. Роль этого компонента обусловлена высокой степенью осознанной произвольности, которая, как известно, является основой саморегуляции личности.

Таким образом, и локус контроля, и саморегуляция безотносительно к их внутренней взаимосвязи практически в одинаковой степени способствуют снижению реактивности в стрессовых ситуациях, а, следовательно, выступают в качестве ресурсов копинга.

Между тем, известен феномен «тяжести ответственности», проявляющийся в резком повышении тревожности при интернальном локусе контроля. Это может свидетельствовать о том, что интернальность «теряет» свою ресурсность при определенных условиях. В доступной нам литературе до сих пор мы не находили ни объяснения этому феномену, ни эмпирической проверки его.

Результаты нашего исследования показывают, что взаимосвязи интернальности и тревоги очевидны лишь при низком уровне самоконтроля. В том случае, когда личность имеет развитый самоконтроль,

такая связь нарушается. Следовательно, локус контроля определенно может выступать в качестве ресурса лишь при определенных условиях, а именно в структуре саморегуляции личности.

На основании полученных данных мы выдвинули гипотезу о существовании симптомокомплекса личностных черт, опосредующего реакции человека на трудности.

Поскольку полученные нами данные вполне согласуются также с идеями S. Maddi (Maddi S., 2002), о контроле (как компоненте жизнестойкости), выступающем в качестве буфера между стрессом и личностной реакцией на него, мы предположили далее, что жизнестойкость личности может входить в этот симптомокомплекс.

Данную гипотезу мы протестировали на выборке 68 человек (студенты, средний возраст 23,5 лет).

В одной экспериментальной серии студенты заполняли опросники жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А.Леонтьева (Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И., 2006) и копинг-стратегий С. Карвера в адаптации Л.И. Дементий (Дементий Л. И., 2004).

В работе были выявлены достоверные взаимосвязи всех компонентов жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) с такими эффективными (терминология С. Карвера) копинг-стратегиями как планирование, поиск активной общественной поддержки, подавление конкурирующей деятельности, положительное истолкование и рост, юмор.

Конкретно эти корреляции выглядят следующим образом. Вовлеченность коррелирует с копинг стратегиями: планирование ($r=0,62$), поиск активной общественной поддержки ($r=0,45$), подавление конкурирующей деятельности ($r=0,49$), положительное истолкование и рост ($r=0,67$), юмор ($r=0,76$).

Контроль как личностная особенность коррелирует с такими стратегиями как: активный копинг ($r=0,52$), планирование ($r=0,92$), поиск активной общественной поддержки ($r=0,54$), поиск эмоциональной поддержки ($r=0,49$), подавление конкурирующей деятельности ($r=0,58$), положительное истолкование и рост ($r=0,70$), юмор ($r=0,86$). Установлена отрицательная связь со стратегией «отрицание» ($r=-0,34$). Такой компонент жизнестойкости как принятие риска обнаруживает прямую связь с планированием ($r=0,76$), поиском активной общественной поддержки ($r=0,36$), положительным истолкованием и ростом ($r=0,68$), подавлением конкурирующей деятельности ($r=0,68$), юмором ($r=0,84$).

Содержательно эти взаимосвязи свидетельствуют, прежде всего, о способности личности с высокими показателями жизнестойкости к активному преодолению трудных жизненных ситуаций, о способности людей находить позитивные моменты в трудных жизненных ситуациях и извлекать опыт, делать правильные выводы, позволяющие в дальнейшем не повторять ошибок, приводящих к повторному возникновению подобных ситуаций, о концентрации человека на решении актуальной проблемы, о способности изменять свое отношение к ситуации в случае объективной невозможности ее изменить.

Обратим внимание на тот факт, что такой компонент жизнестойкости как контроль связан с наибольшим количеством стратегий копинга по сравнению с вовлеченностью и принятием риска. Косвенно, с нашей точки зрения, это подтверждает идею Мадди о контроле как буфере между личностью и стрессором.

Как сказано выше, отношения между стрессом, тревожностью и личностными чертами часто не имеют линейного характера. Более того, необходимо учитывать и специфику стрессовой ситуации, степени ее стрессогенности и значимости для личности. В этом случае приобретает особое значение определение совместного модулирующего влияния личностных черт на состояние человека, что и станет целью наших дальнейших научных изысканий в области копинг-исследований с позиций ресурсного подхода.

Литература

1. Дементий Л.И. Ответственность как ресурс личности. М., 2005.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М., 2006.
3. Эйдман Е.В. Волевой субъективный контроль. М., 2010.
4. Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain/Consulting Psychology Journal: Practice and Research. Vol.51, № 2. 199. P.83–94.

HARDINESS, LOCUS OF CONTROL AND DISPOSITIONAL SELF-CONTROL AS PERSONAL COPING RESOURCES

Dementiy, Ludmila I.

The results of the research aimed to study locus of control, dispositional self-control and hardiness role in coping are presented in the paper. It has been empirically confirmed that the above mentioned personal characteristics act as coping resources by decreasing stress burden and determining the choice of adaptive coping strategies.

РЕСУРСЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГЕРОНТОЛОГИЧЕСКИХ ЦЕНТРАХ И СЕМЬЯХ

Е. А. Дорьева

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: referent_kos@mail.ru

В статье приводятся результаты эмпирического исследования, где показано преобладание индивидуальных ресурсов у пенсионеров, проживающих в геронтологическом центре, на фоне ограниченности социальных ресурсов, и более активное использование всего спектра ресурсов пенсионерами, проживающими в семьях. Подчеркивается значение социальных ресурсов в трудных жизненных ситуациях для российской выборки испытуемых.

Совладающее поведение (от англ. coping) – осознанное, целенаправленное поведение субъекта, имеющее своей целью справиться с трудной жизненной ситуацией, подчинить ее себе способами, адекватными личностным особенностям (Крюкова Т. Л., 2010). Проблема изучения ресурсов совладающего поведения сегодня остается весьма актуальной и слабо разработанной областью психологического знания в России и странах ближнего зарубежья. Под ресурсом совладающего поведения мы понимаем *индивидуальные и средовые средства, условия, возможности, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может актуализировать, осознанно использовать при необходимости в целях совладания с трудной жизненной ситуацией*. Ресурсы совладающего поведения способствуют лучшему пониманию трудной жизненной ситуации, улучшению эмоционального состояния, укреплению Я-концепции и позитивного образа Я, поддержанию близких контактов с окружающими людьми (Петрова Е. А., 2008), усилению самоэффективности, ощущения собственной компетентности, привлечению и созданию новых ресурсов (Хазова С. А., Дорьева Е. А., 2012).

В настоящее время в литературе представлено множество классификаций ресурсов совладания. Основываясь на собственных исследованиях, мы разделяем ресурсы на три группы: *индивидуальные ресурсы* (физические возможности, когнитивные и личностные особенности); *средовые ресурсы* (ресурсы физической и социальной среды); *«деятельностные» ресурсы* (различные виды активности и поведения человека).

Основываясь на этих теоретических положениях, мы провели эмпирическое исследование ресурсов совладания пожилых людей. В исследовании приняли участие 42 человека возраста поздней зрелости (60-86 лет, ср. возраст 73,1). Выборка разделилась на две группы в зависимости от социальной ситуации проживания: среди них мужчины и женщины, проживающие в семьях или отдельно и посещающие Центр социального обслуживания в количестве 21 человека (62-86 лет, M=75,1), и проживающие в Доме-интернате для престарелых в том же количестве (60-82 лет, M=71,1).

Исследовательским методом было авторское длительное полуструктурированное феноменологическое интервью, которое проводилось с каждым испытуемым индивидуально. Результаты обрабатывались и соотносились при помощи ϕ^* -критерия Фишера.

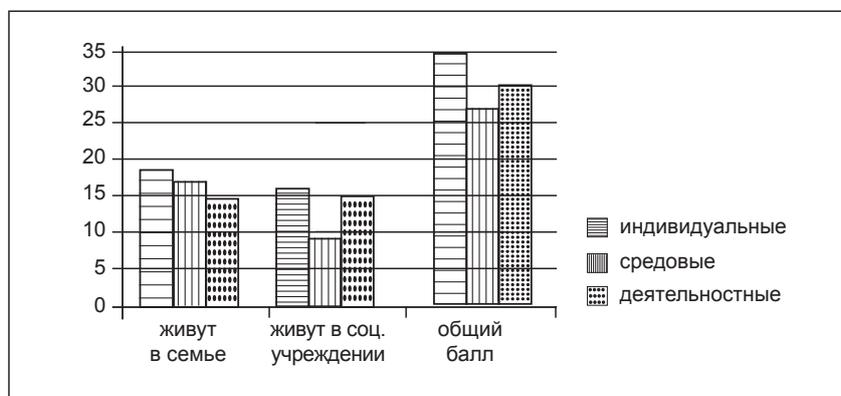


Рисунок 1. Ресурсы совладающего поведения пожилых людей

Результаты предыдущих исследований ресурсов совладания людей юношеского возраста и возраста ранней (20–40 лет) и средней взрослости (40–60 лет) (Петрова Е. А., 2011) показали, что независимо от возраста, для российской выборки, проживающей не в мегаполисах, свойственно более активное использование средового и, в первую очередь, социального ресурса. Среди всех отношений наиболее ресурсными остаются взаимоотношения в семье. Реже всего в качестве ресурсных отмечались во всех группах индивидуальные ресурсы (личностные качества, физические возможности). Таким образом, есть основания говорить о важной (а иногда одной из главных) роли социального (семейного) ресурса совладания.

Результаты исследования ресурсов совладания пожилых показывают, что для данной выборки свойственно более активное использование индивидуальных ресурсов (в первую очередь, личностные качества) (35 случаев), деятельностных (30 случаев) как различных вариантов времяпрепровождения (хобби, прогулки на природе, огород, дача, чтение, спорт, работа, труд). Использование же средовых ресурсов (ресурсы физической и социальной среды) представлено в наименьшей степени. В данном возрасте после выхода на пенсию и вследствие сужения круга общения происходит снижение роли социальных и деятельностных ресурсов, усиление роли индивидуальных ресурсов. Вероятно, сквозь эту призму оцениваются и ресурсы совладания, используемые в течение жизни.

Значение средовых (и в первую очередь социальных) ресурсов наиболее низко в группе пожилых людей, проживающих в интернате для престарелых. Имея слабые, а иногда и нарушенные, конфликтные взаимоотношения с членами семьи, ослабленные дружеские связи и не всегда удовлетворяющие контакты с жителями Дома-интерната, пенсионеры этой группы еще в меньшей степени обращаются к использованию этого ресурса. Эти результаты значимо отличаются от результатов первой группы – проживающих в семьях ($\varphi^*=2,664$, при $p \leq 0,01$). Отчасти компенсаторно, одинаково большое значение приобретают две другие группы ресурсов: индивидуальные и деятельностные.

В контрасте с этими результатами находятся ответы пожилых людей, проживающих в семьях или отдельно. Здесь практически одинаково значимы и средовые, и индивидуальные ресурсы, незначительно менее значимы деятельностные ресурсы.

Результаты исследования еще раз подчеркивают значение семьи и более широкого круга общения как ресурса совладания с трудными жизненными ситуациями у людей пожилого возраста. Нельзя утверждать, что ограничения общения с членами семьи, конфликты, отверженность семьей, одиночество резко снижают уровень адаптивности пожилых людей. Системы ресурсов совладания гибка, отсутствие, невозможность использования одних ресурсов совладания может компенсироваться более активным использованием других (в данном случае, индивидуальных и деятельностных). Однако, как показывают исследования, социальный ресурс свойственен как более активно используемый российской культуре, сохраняющей характеристики коллективистической.

Литература

1. *Крюкова, Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: научная монография. Кострома: изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
2. *Петрова, Е.А.* Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. М., 2008.
3. *Петрова (Дорьева) Е.А.* Ресурсы совладающего поведения у людей разного возраста // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 314–335.
4. *Хазова С.А., Дорьева Е.А.* Ресурсы субъектности: теория и практика исследования. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012.

COPING RESOURCES IN ELDER ADULTS LIVING IN A GERONTOLOGICAL CENTER OR A FAMILY

Dorieva, Evgenya A.

The paper is giving the empirical research of coping resources in later life results. There has been a prevalence of individual coping resources in elder adults living in a gerontological center in comparison to limited social coping resources, and greater use of the full range of resources by the elderly living in families. The author emphasizes the importance of social coping resources in difficult life situations for Russians.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОФИЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Е. В. Ерохина

Россия, г. Краснодар, Кубанский государственный университет

E-mail: erokhinae@mail.ru

На анализе результатов эмпирического исследования выявлены шесть типологических «профилей» эмоционального интеллекта, установлены стратегии преодолевающего поведения, специфические для каждого из «профилей». Результаты исследования расширяют возможности прогнозирования личностных ресурсов социальной адаптации и применимы для определения средств конструктивного психологического воздействия при разработке программ психологического консультирования на этапах профессионального и жизненного пути.

Поиску психологических закономерностей адаптации человека к стремительно меняющемуся миру, систематизации факторов риска развития дезадаптационных состояний посвящены многие исследования отечественных и зарубежных авторов. Изучение закономерностей протекания адаптационных процессов обусловило формулирование проблемы адаптационных ресурсов, в частности, ресурсов регуляции различных форм активности человека, которые рассматриваются как некоторый функциональный потенциал, обеспечивающий высокий уровень достижений.

В психологии личности все более активно развиваются исследования феноменологии эмоционального интеллекта (ЭИ). Психология ЭИ рассматривается в контексте двух подходов (моделей): модели способностей и модели смешанного типа (Гоулмен Д. и др., 2007). Установление направленности и содержания влияния различных сочетаний компонентов эмоционального интеллекта на стратегии преодолевающего поведения и социальной адаптации может рассматриваться как шаг в направлении разрешения данного противоречия, что и обосновывает актуальность данного исследования. В проводимом исследовании мы исходили из гипотезы: структура и содержание стратегий преодолевающего поведения находятся под детерминационным влиянием эмоциональных способностей и умений, образующих эмоциональный интеллект личности.

Организация и методы исследования. Эмпирическую выборку составили 324 респондента, представляющие разные профессиональные группы: медицинских работников; педагогов вуза; работников служб занятости; практикующих психологов; руководителей служб управления персоналом различных организаций. По полу выборку составили 194 женщины (59,9%) и 130 мужчин (40,1%). В процессе исследования использованы методики: опросник Н. Холла для диагностики ЭИ и копинг-тест Р. Лазаруса.

Результаты и их обсуждение. Диагностика, проведенная с применением опросника Н. Холла, показала наличие шести видов «профилей» ЭИ, различающихся по следующим параметрам выраженности основных содержательных характеристик: перепад показателей (низкие – высокие) по отдельным парциальным компонентам (так называемый «акцентированный профиль»); равномерные показатели по всем парциальным компонентам ЭИ («сглаженный профиль»); общий уровень интегративного показателя ЭИ (средний, низкий, высокий ЭИ). Сочетание названных параметров дает, в результате анализа диагностических данных, шесть «профилей», объединенных в две группы: акцентированные и сглаженные («гармоничные») профили ЭИ (Ерохина Е. В., 2011).

Акцентированные профили ЭИ. Профиль I характеризуется высокими значениями по компонентам «Эмоциональная осведомленность» и «Распознавание эмоций других людей» при средне-низких показателях по остальным составляющим ЭИ. **Профиль II.** Высокие значения по компонентам «Управление своими эмоциями» и «Самотивация» при преимущественно средних показателях по остальным составляющим ЭИ. **Профиль III.** Высокие показатели по компонентам «Эмпатия» и «Распознавание эмоций других людей» и преимущественно, средние значения по остальным составляющим ЭИ.

Сглаженные («гармоничные») профили ЭИ различаются по уровням развития его парциальных составляющих и общего (интегративного) ЭИ.

Профиль IV. Высокие показатели парциальных составляющих и высокий уровень интегративного ЭИ. **Профиль V.** Эмоциональный интеллект этого вида характеризуется слабо развитыми способностями понимания и регулирования как собственного эмоционального состояния, собственных чувств, так и чувств, настроения, переживаний других. **Профиль VI.** Средний уровень развития всех компонентов

ЭИ, обуславливающий и средние показатели интегративного эмоционального интеллекта. ЭИ этого вида имеет наибольшую представленность в исследованной группе испытуемых: в него вошли показатели диагностики 24,1% респондентов. Второе и третье места с незначительной разницей по количественному составу заняли профили III (20,7%) и I (20,1%). Четвертое место по объему испытуемых имеет профиль II (15,1%); пятое – профиль V (12,0%) и шестое – профиль IV (8,0%).

Диагностика копинг-ресурсов обладателей различных профилей ЭИ показала наличие специфических взаимосвязей копинг-стратегий и типов ЭИ (Ерохина Е. В., 2010). Для обладателей ЭИ **профиля I** наибольшую активность имеют копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» и «Положительная переоценка» при дефиците ресурса копинг-стратегии «Самоконтроль». Установлены положительные корреляционные взаимосвязи копинга «Поиск социальной поддержки» со способностями волевого регулирования эмоционального поведения («Самотивация» $r=0,325$) и эмпатии ($r=0,300$). Копинг «Положительная переоценка» взаимосвязан с развитой эмоциональной осведомленностью ($r=0,490$) и способностью распознавать эмоций других людей ($r=0,314$). Для эмоционального интеллекта **профиля II** выявлены значимые корреляции между акцентированными свойствами ЭИ, с одной стороны, и наиболее активными стратегиями совладания («Дистанцирование», «Самоконтроль», «Планирование решения проблемы») – с другой. Способность управлять своими эмоциями и чувствами имеет отрицательную связь с выраженностью конфронтативного копинга ($r=-0,631$) и положительно связана с умением активизировать когнитивные усилия по отделению от ситуации и уменьшению ее значимости ($r=0,365$), самоконтролем ($r=0,395$) и планированием решения проблемы ($r=0,752$). Для обладателей акцентированного ЭИ **профиля III** установлена повышенная активность копинг-стратегий «Поиск социальной поддержки» и «Принятие ответственности». Отмечаются положительные корреляции между активными стратегиями совладания и акцентированными компонентами ЭИ: «Поиск социальной поддержки» – «Эмпатия» ($r=0,238$), «Распознавание эмоций других людей» ($r=0,245$), интегративный ЭИ ($r=0,406$). Копинг «Принятие ответственности» также взаимосвязан с компонентами «Эмпатия» ($r=0,481$) и «Распознавание эмоций других людей» ($r=0,285$). Совладающее поведение обладателей ЭИ **профиля IV** характеризуется повышенной активностью копинг-стратегий «Самоконтроль», «Принятие ответственности», «Планирование решения проблемы», «Положительная переоценка». Полученные данные позволяют говорить о совладающем поведении личности, обладающей высоким эмоциональным интеллектом, как о высокоресурсном, гибком и многогранном. Это подтверждается и многочисленными корреляциями между копинг-стратегиями и компонентами ЭИ. Стратегии совладания обладателей ЭИ низкого уровня (**Профиль V**) характеризуются высокой активностью копингов «Конфронтация» и «Поиск социальной поддержки». Ресурсами второго уровня мобилизации являются копинги «Бегство/избегание», «Принятие ответственности», «Положительная переоценка», «Планирование решения проблемы» и «Дистанцирование». Дефицитарной является стратегия «Самоконтроль». Слабо развитая способность управления своими эмоциями взаимообуславливается низкой активностью копинга «Самоконтроль» ($r=0,392$), а также совладанием с опорой на «Планирование решения проблемы» ($r=0,348$), с одной стороны, и высокой активностью копингов «Конфронтация» ($r=-0,366$), «Поиск социальной поддержки» ($r=-0,383$) и «Бегство-избегание» ($r=-0,513$) – с другой стороны. У лиц со средним уровнем развития ЭИ (**Профиль VI**) наиболее выражена копинг-стратегия поиска информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Весьма мощно выглядит «вторая линия совладания»: она образуется консолидацией психологических умений вести наступление на стресс-фактор («Конфронтативный копинг»), при этом поддерживать самоконтроль, принимать на себя ответственность и планировать решение проблемы, а также уйти от нее при необходимости сохранить душевное равновесие в напряженной ситуации. Корреляционный анализ показывает наличие разнообразных связей копинг-ресурсов с компонентами эмоционального интеллекта среднего уровня развития, при этом наибольшее число взаимосвязей с копинг-стратегиями имеет способность сочувствия и сопереживания (эмпатия), т.е. для лиц, обладающих средним уровнем развития эмоционального интеллекта, эмпатия является психологическим «ориентиром» в определении способов преодолевающего поведения.

Выводы. Проведенный анализ подтвердил гипотезу. Результаты исследования расширяют возможности прогнозирования личностных ресурсов социальной адаптации личности и применимы для определения средств конструктивного психологического воздействия при разработке программ психологического консультирования на этапах профессионального и жизненного пути.

Литература

1. Гоулмен Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М., 2007.

2. Ерохина Е.В. Взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта и профессиональной дезадаптации личности // Вестник Адыгейского государственного университета. 2010. Вып. 1 (56). С. 189–199.

3. Ерохина Е.В. Эмпирическое обоснование психологических типов эмоционального интеллекта // Вестник Адыгейского государственного университета. 2011. Вып. 1 (72). С. 204–209.

THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLECT PROFILES AND COPING STRATEGIES AS PERSONAL RESOURCES OF SOCIAL ADAPTATION

Erokhina, E.V.

Based on the empirical research results analysis there have been differentiated six typological "profiles" of emotional intellect and coping strategies specific for each of the "type". The study results extend the possibility to predict individual resources of social adaptation and can be used in psychological counselling programs at all stages of professional growth and lifetime.

КОНСТРУКТИВНАЯ КОНФЛИКТНОСТЬ КАК КОПИНГ-РЕСУРС ЛИЧНОСТИ

М. М. Кашапов

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 13-06-00707а
Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
E-mail: smk007@bk.ru,

Конструктивная конфликтность рассматривается как копинг-ресурс личности. Описан метод динамического моделирования (Кашапов М.М., 2006), позволяющий установить механизм функционирования надситуативного уровня профессионального мышления в условиях конфликтного взаимодействия. Актуализация этого механизма обуславливает выход на продуктивные виды коммуникативной деятельности. Реализация данного метода позволила впервые выявить и описать основные характеристики конструктивной конфликтности.

Изучением конфликтности в условиях организационных конфликтов в разное время занимались многие известные психологи, в частности такие авторы, как: А. Я Анцупов, Н. В. Гришина, В. Г. Зыскин, А. С. Гусева, А. А. Ершов, А. И. Шипилов, В. Н. Князев, В. Ф. Рубахин, А. В. Филиппов, В. М. Шепель и др. Исследователи проблемы конфликтности в психологии разрабатывали вопросы, касающиеся ее структуры (Анцупов А. Я., Шипилов А. И., Петровская Л. А.), функций (Гришина Н. В.), возможности конструктивного проявления (Скотт Д. Г.). Существенным результатом этих исследований явилось понимание того, что конфликтность является неотъемлемой частью деятельности человека, зачастую играя позитивную роль в развитии личности и любой социальной системы. Исследователи Д. Аткинсон, У. Томас, Дж. Скотт, Р. Фишер, У. Юрии и др. разрабатывали методы исследования конфликтности в процессе разрешения конфликтов. Установлено, что завершение конфликта достигается посредством перехода от конфликтного взаимодействия к поиску решения проблемы и прекращению конфликта. Основными формами завершения конфликта являются: разрешение (Алексеев А. П., Петровская Л. А.), урегулирование (Хилл Б.), преодоление (Галицкий В. П., Феденко Н. Ф.), устранение (Акофф Р., Эмери Ф.), угашение (Добрович А. Б.), приглашение (Рапопорт А.), затухание (Бойко В., Ковалев А.), саморазрешение (Анцупов А. Я.), улаживание (Гозман А.) и др. Конфликтность предусматривает определенный уровень психической напряженности, который может быть различным, что связано с уровнем копинг-ресурса человека. Психически стойкие и психически нестойкие люди в сложных ситуациях ведут себя по-разному. У психически неустойчивых отсутствуют эффективные способы преодоления преград, поэтому иногда наблюдается явление самоиндукции негативного эмоционального напряжения: дезорганизованное поведение усиливает стрессовое состояние, которое еще больше дезорганизует поведение, что ведет к возникновению «волны дезорганизации» (Рояк А. А.).

Под конфликтностью, Р. Х. Шакуров и Б. С. Алишев предлагают понимать частоту (интенсивность) конфликтов, наблюдаемых у данной личности или в данной группе. Успешное разрешение конфликта зависит от познавательных и регулятивных качеств личности, которые в своей совокупности образуют ее конфликтность. Универсальным показателем конфликтности в социальной психологии

рассматривается неудовлетворенность. Безусловно, оценочной силой этот показатель, имеющий измеримость, обладает только в сочетании с другими признаками конфликта.

Метод динамического моделирования (Кашапов М. М., 2006) позволяет установить механизм функционирования надситуативного уровня профессионального мышления в условиях конфликтного взаимодействия. Актуализация этого механизма обуславливает выход на продуктивные виды деятельности. Метод основан на процессе распознавания, классификации и верификации конфликтных ситуаций, а самое главное – на выявлении особенностей трансформации возникшей ситуации в желаемое событие и поиск оптимальных средств управления такой трансформацией. Реализация данного метода позволила впервые выявить и описать следующие общепсихологические механизмы функционирования конфликтности: операционные (Каким образом?); функциональные (Для чего?); диагностические, преобразовательные (Как?), уровневые (Каковы параметры – актуальные, перспективные – осмысления ситуации?); личностные (Кто?); деятельностные (Что?). Актуализация данных механизмов обуславливает выход субъекта на продуктивные виды деятельности.

В контексте данного метода конфликт представляет возможность для роста и возрождения. В этом случае конфликт рассматривается не как угроза, а как подарок энергии, которую можно использовать как творческую силу. В структуре конфликтности можно выделить следующие качества мышления: конструктивность, системность, прогностичность, позитивность, саногенность и др.

Описаны критериальные показатели оценки и дифференцирования уровней сформированности конфликтности профессионала:

1. Продуктивность характеризуется наработыванием и накоплением новых, прежде всего, творческих способов разрешения конфликтных ситуаций, а самое главное, – выработкой превентивной стратегии поведения в условиях напряженного межличностного взаимодействия.

2. Целенаправленность личностных и профессиональных качеств, интегрированность их проявления в разрешении конфликтной ситуации.

3. Широта (объем) психологических знаний и умений – расширенность способов саморегуляции в разных сферах самосознания профессионала как субъекта конфликтного взаимодействия.

4. Рефлексивность психологического содержания проявляется в психологических механизмах саморегуляции в разных сферах самосознания и взаимодействия с окружающим миром.

5. Интенсивность проявляется в способности профессионала быть субъектом своей активности в процессе применения психологических знаний в саморегуляции в процессе общения и саморазвития.

6. Конструктивность выражается в умении находить в условиях ситуации средства ее решения; организовать мыслительный процесс для реализации конкретной цели или задачи, создать мыслительный конструкт как основание для практического воплощения творческого решения. Конструктивный конфликт позволяет человеку актуализировать и реализовать собственные позиции и тем самым создать условия для их рефлексии и дальнейшего развития. Именно конструктивная активность человека является опосредованным сознательными усилиями поведением, направленным на преобразование ситуации в соответствии с субъективными потребностями.

7. Событийность как часть со-бытия людей как потенциала возможностей коллективного субъекта, реализуемых в рамках диалога внутри микрогруппы и взаимодействия с окружающим его многомерным миром. Событие тогда воспринимается вторичным, когда оно оказывает влияние на восприятие первичного и обуславливает более глубокое его восприятие, осмысление и осознание последующего события. Адекватное понимание психологических механизмов влияния события на личность возможно с учетом данного контекста взаимосвязи событий. Именно в этом случае ситуация, заведомо «обреченная» на негативный исход, трансформируется в событие, способствующее и обеспечивающее конструктивный выход в процессе разрешения конфликтной проблемы. Важной составляющей творческого мышления, позволяющего очевидное поражение обернуть в реальную победу, является линейное мышление, которое проявляется в последовательном выявлении и осмыслении логически вытекающих друг из друга явлений (событий), твердо установленных фактов, относительно легко поддающихся суммированию или квантификации. Выбор, в отличие от реакции, является предпочтением. Реализация творческого реагирования на конфликтную ситуацию по следующей схеме: конфликтная ситуация → обнаружение проблемности → вызов → выбор как результат реализации надситуативного мышления субъекта → продуктивное понимание → конструктивная событийность → переживание и проживание знакового события → нахождение нового смысла → позитивные выводы → возникновение личностных новообразований.

Успешная актуализация конструктивной конфликтности повышает эффективность творческого процесса, направленного на создание событийности как основы позитивных личностных изменений. Существенной помехой в реализации данного направления может выступить смысловой барьер как

явление взаимного непонимания или недопонимания, возникающего между людьми и основанного на том, что одно и то же событие при одинаковом значении имеет для них разный смысл. Смысловый барьер часто наблюдается тогда, когда люди не понимают мотивов поведения друг друга и либо действуют без учета этих мотивов, либо приписывают партнеру по взаимодействию ложные мотивы. Для человека, у которого возник смысловой барьер, характерно повышение аффективности. Нередко это отношение распространяется на всю ситуацию общения, которая приобретает астеническую окраску.

Ситуация тогда приобретает событийное значение, когда она воспринимается как значимая. Такая ситуация эмоционально остро переживается человеком. Утрата, обесценивание данного события может вызвать кризис и привести к дезорганизации поведения и деятельности личности, к нарушению смыслообразующей функции мышления. Условно можно выделить следующие стадии актуализации и реализации копинг-ресурса в процессе трансформации ситуации в событие: 1 стадия – ситуация врасплох: шок-оцепенение – недооценка, игнорирование психотравмирующего события; 2 стадия – осмысление происходящего, осознание действительности и поиск смысла; 3 стадия – когнитивная и эмоциональная обработка поступающей информации и переживаемых состояний, когда наступает острая боль и отчаяние; 4 стадия – принятие на себя ответственности за происходящее; 5 стадия – новая ориентация, перерождение, рождение нового смысла. Согласно технике «кризисной интервенции» – проблему не решают, а работают с ней.

CONSTRUCTIVE CONFLICTNESS AS PERSONAL COPING RESOURCE

Kashapov, M. M.

The constructive conflictness is considered as personal coping resource. The method of dynamic modeling (Kashapov M.M., 2006), allowing to look at the mechanism of extra-situational level of professional thinking functioning in conflict interaction is described. Actualization of this mechanism causes productive types of personal communicative activity. It has been for the first time that the method allows to reveal main characteristics of constructive conflictness.

СООТНОШЕНИЕ НАДСИТУАТИВНОГО ТИПА МЫШЛЕНИЯ ПЕДАГОГА С ОПТИМАЛЬНЫМ СПОСОБОМ РЕАГИРОВАНИЯ НА КОНФЛИКТ КАК ФОРМА КОПИНГ-РЕСУРСА

М. М. Кашапов, Ю. В. Коликова

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, проект № 13-06-00589а

Россия, г. Ярославль Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

E-mail: *Кашапов М.М. smk007@bk.ru, Коликова Ю.В. Otkryvashka171091@rambler.ru*

В статье представлено исследование надситуативного типа мышления учителя. Рассматривается соотношение между надситуативным типом мышления педагога и оптимальным способом реагирования на конфликт. Установлена прямая взаимосвязь между надситуативным типом мышления педагога и оптимальным способом реагирования на конфликт.

Развитие творческого потенциала личности учителя – фундаментальное условие повышения качества учебно-воспитательной работы современной общеобразовательной и профессиональной школы. Анализ научной литературы показал, что о творческом характере деятельности педагога говорят практически все исследователи, занимающиеся психологией труда учителя. Ю. Н. Кулюткин отмечает, что подготовка учителя к педагогической деятельности как к творческому процессу является важной актуальной проблемой (Кулюткин Ю. Н., 1993). Н. В. Кузьмина творчество педагога выделяет в проектировании личности ученика, принятии самостоятельного решения в проблемных ситуациях, построении учебного процесса в соответствии с особенностями детей (Кузьмина Н. В., 1990). М. М. Кашапов отмечает, что педагогическое творчество – активный процесс, направленный на поиск более совершенных форм улучшения качества обучения и воспитания. Созидательный компонент поиска характеризуется совершенствованием своего педагогического мастерства: на основе уже выявленного учитель

создает авторские разработки (Кашапов М. М., 2008). Многие исследователи (Вилькеев Д. В., Кулюткин Ю. Н., Митина Л. М., Огородова Т. В., Пономарев Я. А., Пошехонова Ю. В. и др.) важнейшим компонентом творческого потенциала личности называют профессиональное педагогическое мышление. Особенности творческого мышления учителей развиваются под влиянием, с одной стороны, требований новых образовательных стандартов, а с другой – постоянно изменяющегося содержания педагогического труда и образовательной среды.

К копинг-ресурсам, помогающим учителю справиться со стрессогенными ситуациями относятся: ресурсы личности и ресурсы социальной среды (окружение, в котором живет и работает человек, а также его умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку) (Крюкова Т. Л., 2010). Возможности, позволяющие оценивать воздействие социальной среды и собственное поведение, тесно связаны с когнитивным развитием человека. Оно базируется на изменениях Я-концепции и формировании зрелого мышления. Именно когнитивное развитие влияет на формирование навыков преодоления конфликтных проблем.

Цель проведенного исследования заключалась в установлении соотношения надситуативного типа мышления педагога с оптимальным способом реагирования на конфликт.

Задачи: 1. Осуществить теоретический анализ специфики творческого профессионального мышления учителя. 2. Выявить взаимосвязи надситуативного типа мышления учителя с оптимальным способом реагирования на конфликт. 3. Определить взаимосвязь надситуативного типа мышления учителя и оптимального способа реагирования на конфликт с объективными составляющими педагогического труда (эффективность педагогического труда, стаж работы педагога, квалификационные характеристики, предметная направленность, образовательная система учреждения). 4. Установить влияние уровня профессиональной зрелости на соотношение надситуативного типа мышления педагога с оптимальным способом реагирования на конфликт.

Объект исследования: надситуативность мышления, оптимальный способ реагирования на конфликт.

Предмет исследования: соотношение надситуативного типа мышления педагога с оптимальным способом реагирования на конфликт.

Гипотеза: существует прямая взаимосвязь между надситуативным типом мышления и оптимальным способом реагирования на конфликт.

Методы и методики исследования: 1) теоретический анализ литературы по проблеме; 2) психодиагностические методы: 1. Опросник «Выявление ситуативного/надситуативного уровня педагогического мышления» (Кашапов М. М., Киселева Т. Г.). 2. «Диагностика ведущего типа реагирования» (Кашапов М. М., Киселева Т. Г.). 3. Тест «Креативность» (Вишнякова Н. Ф.). 4. Опросник способностей творческой личности (Кашапов М. М., Шляпникова О. А.). 4. Методика оценки работы учителя Л. М. Митина (МОРУ).

Выборка: в нашем исследовании принял участие 101 педагог. Из них 30 педагогов гимназии № 3 г. Ярославля и 71 педагог общеобразовательных школ г. Ярославля (МОУ СОШ № 51, 46, 71, 47). Из них 12 мужчин и 83 женщины, в возрасте от 21 – 73 лет.

На становление педагога как профессионала влияет много факторов. Обозначим некоторые из них: 1) возраст; 2) педагогический стаж; 3) особенности профессионально-педагогической деятельности; 4) предметная направленность; 5) квалификационная характеристика; 6) образовательная система учреждения.

С помощью рангового коэффициента корреляции Ч. Спирмена установлено, что существует взаимосвязь между надситуативным типом педагогического мышления и способами реагирования на конфликт «Агрессия», «Уход» и «Решение». Выявлено, что чем выше надситуативный тип мышления, тем ниже показатель способа реагирования «Агрессия». Способ реагирования «Агрессия» предполагает стремление отстаивать свое мнение, открытое проявление недовольства, озабоченности, гнева, переживание при решении конфликтной ситуации. Реализация надситуативного типа мышления предполагает стремление выйти за пределы конфликтной (проблемной) ситуации, постановку познавательных задач. Педагог, имеющий высокий тип надситуативного мышления, может более объективно проанализировать конфликтную ситуацию, найти оптимальное решение, проанализировать свои действия и тем самым, свести к минимуму использование такого способа реагирования как «Агрессия», который не предполагает объективной оценки конфликтной ситуации.

Высокий уровень надситуативного типа мышления коррелирует с низким показателем такого способа реагирования на конфликт как «Уход». Реализация данного способа реагирования на конфликт свидетельствует о том, что педагог в конфликтной (проблемной ситуации) больше полагается на других, боится взять на себя ответственность за принятие решения, не реализует ресурсы своего опыта. Надситуативный тип

мышления характеризуется не только объективной оценкой ситуации, но и привлечением собственного опыта для реализации оптимального решения, что связано с принятием на себя ответственности, учётом других точек зрения на существующую конфликтную (проблемную) ситуацию.

Установлена взаимосвязь между способом реагирования «Агрессия» и педагогическим стажем, т.е. чем выше педагогический стаж, тем реже педагог применяет способ реагирования «Агрессия» в конфликтных ситуациях. Скорей всего это связано с тем, что педагоги, имеющие большой педагогический стаж обладают большим опытом и знаниями о том, какие стратегии следует применять в решении проблемных ситуаций. Так же можно предположить, что данная взаимосвязь обусловлена возрастным критерием, поскольку с возрастом педагог становится более стрессоустойчивым к провокациям и манипуляциям.

Можно сделать вывод о том, что педагоги, имеющие первую и высшую квалификационные категории в конфликтной ситуации чаще используют оптимальный способ реагирования «Решение», чем такие способы реагирования как «Агрессия» и «Уход». Это связано с тем, что педагоги имеют за плечами определенный опыт работы, на который могут опереться при решении проблемных ситуаций, их еще не в полной мере коснулось эмоциональное выгорание, они творчески подходят к процессу обучения и к решению конфликтных ситуаций. Они с удовольствием общаются с учениками, их родителями. Обмениваются информацией с коллегами, посещают различные курсы повышения квалификации.

Сравнительный анализ понятий «индивидуального стиля педагогической деятельности» (Климов Е. А., 1964) и «надситуативного уровня обнаружения проблемности» «надситуативного типа педагогического мышления» (Кашапов М. М., 2008) позволяет сделать вывод о необходимости выделения нового понятия «надситуативный стиль педагогического мышления» как стиля мышления, характеризующегося системой навыков, методов, приемов, способов решения задач и проблемных ситуаций, возникающих в образовательном процессе. Надситуативный стиль педагогического мышления является интеллектуальной способностью, позволяющей наметить стратегию своей профессиональной деятельности, увидеть ее отсроченный результат, оценить свои успехи и неудачи.

Надситуативный стиль педагогического мышления (НСПМ) – это устойчивая совокупность умственных действий, направленных на поиск за пределами ситуации средств разрешения возникших в деятельности противоречий. Надситуативный *стиль* педагогического мышления (НСПМ) в отличие от надситуативного *типа* педагогического мышления (НТПМ) характеризуется следующими особенностями: 1. Устойчивая совокупность умственных действий. 2. Более интегрирован с личностными качествами.

К их общим характеристикам можно отнести следующие: 1) решение ищется и находится за пределами решаемой ситуации; 2) характеризуется новообразованиями в познавательной деятельности; 3) проявляется в преобразовании объекта познания.

Литература

1. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. М.: Высш. шк. 1990. 119 с.
2. Кулюткин Ю.Н. Функциональная грамотность, обучаемость и творческий потенциал личности / Проблемы функциональной грамотности взрослых. СПб.: ИОВ РАО, 1993. С. 86–94.
3. Кашапов М.М. Психология творческого мышления профессионала. Монография. М.: ПЕР СЭ, 2006. 688 с.
4. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань, 1969.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова, 2010. 296 с.

A FORM OF COPING RESOURCE: HOW THE EXTRA-SITUATIONAL TYPE OF A TEACHER'S THINKING IS CORRELATED TO OPTIMAL BEHAVIOR DURING A CONFLICT

Kolikova, Y.V.; Kashapov, M.M.

An extra-situational type of a teacher's thinking research is presented in the article. The correlation between this type of thinking and optimal way of response to a conflict is considered. Direct interrelation between two variables is established.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

С. А. Корзун

Беларусь, г. Минск, Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка
E-mail: svk1977.77@mail.ru

Настоящая статья посвящена исследованию копинг-поведения и копинг-ресурсов студентов педагогического вуза. Рассмотрена проблема копинг-ресурсов в рамках западной и отечественной психологии. В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи личностных черт и копинг-поведения у студентов педагогического вуза.

Исследование проблем копинг-поведения как существенной составляющей адаптивного социального поведения актуально в связи с социальной нестабильностью, существованием противоречивых тенденций социального развития. Трудные, проблемные, конфликтные ситуации, как принято считать, поддаются управлению, и их неблагоприятное влияние на здоровье может быть уменьшено за счет внутренних и внешних ресурсов личности. Исследования в данной области имеют достаточно разнообразную направленность. В последнее время большинство исследований в области копинг-поведения направлены на выявление ресурсов личности, необходимых для оценки и поиска стилей и стратегий психологического совладания, наиболее эффективных для каждой личности (Крюкова Т.Л., 2005).

С целью совладания с трудной жизненной ситуацией личность способна проявлять индивидуальный репертуар копинг-стилей и стратегий на основе имеющихся копинг-ресурсов (личностных, средовых). Под копинг-ресурсами принято понимать характеристики личности и социальной среды, которые повышают стрессоустойчивость, помогают личности справляться с угрожающими обстоятельствами, облегчают адаптацию (Сирота Н. А., 2001).

В многочисленных зарубежных и отечественных исследованиях совладающего поведения установлено, что факторами, влияющими на выбор стилей и стратегий совладающего поведения, могут быть как особенности ситуации, воспринимаемый контроль над ней, так и особенности личности. Наибольшее число исследований копинг-поведения выполнялось в рамках диспозиционного подхода. Его сторонники исходили из того, что хотя ситуации, вызывающие стресс, чрезвычайно разнообразны, наблюдается определенная последовательность в том, каким образом человек совладевает с непохожими стрессовыми ситуациями. Черты личности при этом могут предопределять то, как человек воспримет стресс. Как подчеркивает, Т.Л. Крюкова, разноуровневые диспозиционные характеристики (от нейротизма и тревожности до самоотношения) могут выступать предикторами выбора определенных стилей совладания (Крюкова Т. Л., 2005).

В современной отечественной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с трудными ситуациями в жизни человека. В качестве примера можно привести такие понятия как личностный адаптационный потенциал (Маклаков А.Г., 2001) и личностный потенциал (Леонтьев Д.А., 2002).

Проведенный анализ работ по проблеме совладающего поведения позволил выделить такие индивидуально-психологические, личностные характеристики, влияющие на выбор копинг-поведения как тип темперамента, мотивация достижения, локус контроля, ответственность, эмпатия, Я-концепция (Абульханова-Славская К. А., Китаев-Смык Т.Л., Моросанова В.И., Крюкова Т.Л., Сирота Н.А., Дементий Л.И.), саморегуляция (Сергиенко Е. А.), «профессиональный опыт» (Бодров В. А.), «жизнестойкость» (Kobasa S., Maddi S.), оптимизм (Scheier M., Carver C.), самоэффективность (Bandura A.), «упрямство духа» (Франкл В.), экстраверсия, открытость опыту, готовность идти навстречу людям (Costa P.T., McCrae R.), нейротизм (Nakano K.) и пр.

Таким образом, ключевым положением для диспозиционного подхода является признание того, что устойчивые индивидуально-психологические и личностные черты не только определяют степень эффективности стилей совладания, но и обеспечивают в целом психологическое благополучие личности. Однако, представители данного подхода, подчеркивают, что не всегда и не при любых условиях личностная черта становится фактором выбора копинг-поведения. Как утверждает, Т.Л. Крюкова, влияние черты на выбор копинг-стилей и стратегий раскрывается при значительном или высоком уровне стресса (Крюкова Т.Л., 2005).

Актуальность проведенного исследования копинг-поведения студентов обусловлена тем, что обучение в вузе сопровождается переживанием различных стрессовых ситуаций, связанных как с учебным

процессом, так и с личными взаимоотношениями. В проведенном исследовании приняли участие 126 студентов 1 – 2-ых курсов БГПУ имени М.Танка, из них 50 юношей и 76 девушек. В качестве диагностического инструментария использовалась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норманн и др.; адаптированный вариант Т.Л. Крюковой), методика «Способы преодоления негативных ситуаций» (А. Блазер и др.; адаптированный вариант С. С. Гончаровой) и Пятифакторный личностный опросник МакКре-Коста (NEO PI, адаптированный вариант А. А. Рукавишниковым и др.).

Анализ полученных результатов показывает, что в данной группе респондентов выявлены следующие тенденции: положительной взаимосвязи копинг-стратегий «Поиск поддержки», «Самообвинение» и фактором «Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость» ($p \leq 0,01$); отрицательной взаимосвязи копинг-стратегии «Повышение самооценки» и фактором «Привязанность – обособленность» ($p \leq 0,01$); отрицательной взаимосвязи копинг-стиля, ориентированного на эмоции и фактором «Экстраверсия – интроверсия» ($p \leq 0,01$). Несмотря на наличие всего лишь тенденций корреляционной связи, можно предположить, что респонденты, выбирающие данные стили и стратегии обнаруживают такие личностные характеристики как отсутствие уверенности в отношении правильности своего поведения и невнимания к происходящим вокруг событиям, неспособность контролировать свои эмоции и импульсивные влечения, стремление держать дистанцию, иметь обособленную позицию при взаимодействии и другими людьми.

Представленные выше результаты позволяют судить о назревшей необходимости исследований особенностей копинг-ресурсов студентов с точки зрения их способности к совладанию с жизненными трудностями. Определение специфики проявлений совладающего поведения студентов позволит разработать эффективные программы воспитательного характера в рамках профилактики проблем адаптационного периода в высшей школе.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.13. КГУ.: Кострома, 2005.
2. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001.
3. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психол. журн. 2001. Т. 22. №1. С. 22–34.
4. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодерминации / Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1. / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. С. 56–65.

THE RELATIONSHIP OF PERSONAL TRAITS AND COPING IN PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL STUDENTS

Korzun, S.A.

This paper is devoted to the research of coping behavior and coping resources in pedagogical high school students. The problem of coping resource within the bounds of home and foreign psychology is analyzed. The empirical research results of correlation between personality traits and coping in pedagogical high school students are presented.

РОЛЬ КОНТРАФАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В ВОСПРИЯТИИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СОБЫТИЙ/ KIEDY ZŁAMANA NOGA OZNACZA FART – ROLA MYŚLENIA KONTRFAKTYCZNEGO W PERCEPCJI NEGATYWNYCH ZDARZEŃ / КОГДА СЛОМАННАЯ НОГА ОЗНАЧАЕТ УДАЧУ

Kolemba, Marcin

Polska, Białystok, Uniwersytet w Białymstoku

W artykule przedstawiono, jak za sprawą zjawiska myślenia kontrfaktycznego, sytuacje łączone z silnym stresem, w których jesteśmy narażeni na straty bądź obrażenia, mogą być interpretowane jako szczęście, dzięki czemu możemy sobie lepiej radzić ze skutkami owego zdarzenia.

Wiele negatywnych zdarzeń wiążących się z silnym stresem dla naszego organizmu paradoksalnie może być interpretowanych w ramach jednoznacznie pozytywnej kategorii – mianowicie szczęścia. W jaki sposób dochodzi do postrzegania negatywnych zdarzeń w kategoriach farta, kiedy tak się dzieje i dlaczego? Na ocenę sytuacji jako szczęśliwej (fartownej), bądź pechowej istotny wpływ ma myślenie kontrfaktyczne. Postrzeganie szczęścia i pecha jest symetryczne w tym sensie, że obydwa te zjawiska są zdeterminowane nie tylko przez to co zaszło, ale również przez to co mogło się wydarzyć (porównania: w dół – „mogło być gorzej” i w górę – „mogło być lepiej”). Równocześnie sytuacje fartowne i pechowe są asymetryczne w tym sensie, że porównywanie stanu faktycznego z tym co potencjalnie mogło się wydarzyć, zachodzi „w dół” i „w górę” w odmiennych sytuacjach.

Porównań „w górę”, dokonujemy gdy negatywne rezultaty danej sytuacji są dla nas zaskoczeniem. Natomiast myślenie kontrfaktyczne „w dół”, pojawia się najczęściej, gdy rozwój sytuacji każe nam spodziewać się najgorszego (np. w sytuacjach poza naszą kontrolą), lub gdy zdajemy sobie sprawę, że „katastrofa” była blisko (Teigen, Evensen, Samoilow i Vatne, 1999). Świetnym przykładem ilustrującym, jak odmiennie okoliczności zdarzenia prowadzą do przeciwnych kierunków, w których podąża nasze myślenie kontrfaktyczne, jest przykład remisowego meczu naszej ulubionej drużyny piłki nożnej. Wyobraźmy sobie, że drużyna piłkarska, której kibicujemy, swoje ostatnie spotkanie zakończyła remisem 2:2. Jeżeli, prawie do końca spodziewaliśmy się pewnej wygranej, np. nasza drużyna prowadziła na 5 minut przed końcem meczu 2:0, to ostatecznie remis 2:2 najprawdopodobniej będzie dla nas zaskoczeniem i pomyślimy: „co za pech”. Jeśli jednak nasza drużyna, na 5 minut przed końcem meczu przegrywała 0:2, to nasza interpretacja sytuacji remisu skłaniać nas będzie raczej w kierunku oceny: „mieliśmy dużego farta”.

Johnson (1986) badał rolę myślenia kontrfaktycznego w przypisywaniu różnym zdarzeniom znamion farta. W przeprowadzonym przez niego badaniu, uczestnicy otrzymywali opis dnia z życia studenta. Dzień ten przebiegał w kilku wariantach: mógł zakończyć się znaczącym dla podmiotu pozytywnym lub negatywnym zdarzeniem, bądź też owe pozytywne lub negatywne zdarzenie było bliskie, ale ostatecznie do niego nie dochodziło. W warunkach kontrolnych nie było żadnego ważnego zdarzenia pod koniec dnia. Uczestnicy byli proszeni o wyobrażenie sobie siebie w danej sytuacji i ocenę, na ile czują się farciarzami, szczęśliwi i usatysfakcjonowani. Interesującym jest fakt, że „niedoszli przegrani”, czyli uczestnicy którzy omal nie doświadczyli negatywnego zdarzenia, oceniali się jako więksi farciarze, ale niekoniecznie jako osoby bardziej szczęśliwe i usatysfakcjonowane, niż te w warunkach kontrolnych. Natomiast „niemalże wygrani”, czyli osoby które były bliskie doświadczenia pozytywnego zdarzenia, oceniali, że mają mniej farta od osób z grupy kontrolnej.

Teigen (1995, Teigen i in. 1999) podkreśla, że ocena, iż mieliśmy fart jest ściśle powiązana z potencjalnymi negatywnymi rezultatami. Im bardziej są one dla nas negatywne i im bliżej ich byliśmy, tym większego farta doświadczyliśmy (tym większym jesteśmy farciarzem). Znaczenie „bliskości” zdarzenia kontrfaktycznego, zostało potwierdzone w badaniach Teigena (1996), w których badany prezentowano przypadki dwóch zwycięzców loterii pieniężnej. Zwycięzca loterii, który zakupił dwa losy i jeden oddał, był oceniany jako większy farciarz, niż osoba która wygrała po zakupieniu tylko jednego losu. W pierwszym przypadku, łatwo sobie wyobrazić, że gracz mógł oddać zwycięski los, więc w istocie był bliżej niepowodzenia niż drugi gracz, co wpłynęło na interpretację tego zdarzenia jako bardziej fartownego.

Ponieważ postrzeganie farta, jest uzależnione od kontrfaktycznych wyobrażeń o potencjalnym gorszym rezultacie danego zdarzenia, powinniśmy się spodziewać częstszego doszukiwania się wystąpienia farta w sytuacjach związanych z ryzykiem. Aktywność z nim związana, z definicji zawiera w sobie potencjalne negatywne skutki: „Ryzyko lub ryzykowanie kojarzą się z kuszeniem losu, igraniem z niebezpieczeństwem lub z brakiem pewności co do pomyślnego zakończenia podjętego przedsięwzięcia” (Studenski, 2004, 17). Zatem jeśli angażujemy się w ryzykowne sytuacje, to stwarza nam to więcej okazji do uznania się za farciarza. Nawet gracz w rosyjską ruletkę, z jednym nabojem w rewolwerze, ma aż pięć szans na sześć by uznać się za wielkiego farciarza i tylko jedną na sześć by mieć wielkiego pecha.

Teigen (1998) przeprowadził badanie, w którym dwie grupy studentów poproszono o opisanie sytuacji ze swojego życia, zawierającej elementy ryzyka (niebezpiecznej lub takiej w której zachowali się nieostrożnie). Okazało się, że zarówno sami uczestnicy zdarzeń – aktorzy, jak i zewnątrzni sędziowie, oceniający te sytuacje, w większości oceniali je jako fartowne, niż pechowe. Co więcej, wykazano pozytywną korelację pomiędzy stopniem szacowanego niebezpieczeństwa bądź nieostrożności a poziomem farta. Fart był również pozytywnie skorelowany z szacowanym prawdopodobieństwem kontrfaktycznego negatywnego rezultatu. Aktorzy często uważali, że mieli fart, nawet w mocno negatywnych okolicznościach, jeśli tylko bieg wydarzeń sugerował bliską możliwość bardziej katastrofalnego rezultatu zdarzenia.

Na podstawie swoich badań, Teigen wraz ze współpracownikami (1999), sformułowali wniosek, że pech odnosi się głównie do tego co faktycznie się wydarzyło (negatywnych zdarzeń które faktycznie miały miejsce),

podczas gdy fart odwołuje się raczej do tego, co mogło się wydarzyć (centralne znaczenie dla dostrzegania znamion farta w danej sytuacji ma myślenie kontrfaktyczne). Porównania w dół i w górę będą pojawiać się zatem w różnych okolicznościach. Porównania w dół nie muszą towarzyszyć wszystkim pozytywnym czy normalnym rezultatom, a tylko takim, przy których w oczywisty sposób sytuacja mogła być gorsza. Porównania w górę natomiast, zazwyczaj będą robione w przypadku doświadczenia niepowodzenia, ponieważ pozytywne bądź neutralne rezultaty są domyślnie oczekiwane, a w związku z tym, są łatwo dostępne poznawczo.

Według Teigena (Tamże) porównania w dół kluczowe dla stwierdzenia, że mieliśmy farta pojawiają się gdy: (1) postrzegamy potencjalny gorszy rezultat zdarzenia jako bliski zajścia, lub (2) kiedy udało się uniknąć gorszego rezultatu, chociaż (a) był powszechnie oczekiwany, lub (b) wskazywał na niego rozwój sytuacji. Na przykład, ludzie uważają, że mieli fart, (1) jeżeli złapali samolot tuż przed odlotem, (2b) lub po tym jak utknęli w korku w drodze na lotnisko. Porównania w górę, które są warunkiem postrzegania rezultatu danej sytuacji jako pecha, podobnie mają miejsce gdy: (1) lepszy rezultat był blisko, (2a) kiedy był oczekiwany, lub (2b) kiedy wskazywał na niego rozwój sytuacji. Zgodnie z tym, nasz podróżnik zostałby uznany za pechowca, kiedy spóźniłby się na samolot: (1) zaledwie kilka minut, (2a) kiedy przegapiłby swój planowy lot, (2b) w szczególności kiedy wyjściowo nic nie wskazywało na możliwą porażkę.

Sytuacje które oceniamy w kategoriach „mieć fart” – „mieć pecha”, charakteryzują się niskim poczuciem kontroli i zawierają element losowości (ryzyka). Takie sytuacje nie tylko mogą zakończyć się negatywnym dla nas rezultatem, ale same w sobie automatycznie sugerują możliwość porażki. Oznacza to, że rzeczywisty rezultat takiego zdarzenia, by być postrzeganym przez podmiot jako fart, wcale nie musi być wielkim sukcesem. Wystarczy wyobrazić sobie gorszy rezultat sytuacji, którego udało się uniknąć. Pech natomiast, musi być faktycznym niepowodzeniem. Teigen (Tamże) dowodzi, że sytuacje związane z ryzykiem, w których mamy niepełną kontrolę nad sytuacją (bądź nie mamy jej wcale), łatwo generują wyobrażenia o potencjalnych negatywnych rezultatach danej sytuacji. Taka sytuacja może być ostatecznie postrzegana jako fartowna, nawet jeśli zakończy się „normalnym” (przeciętnym), a nawet negatywnym rezultatem, o ile tylko, nasze najgorsze przewidywania się nie sprawdzą. Oznacza to, że jeśli wypadnę z okna na drugim piętrze i złamię sobie nogę, jest wysoce prawdopodobne, iż zinterpretuję tę sytuację w kategoriach fartu. Skoro łatwo sobie wyobrazić, że spadając mogłem złamać sobie kark i zginąć, to jeśli skończyło się tylko na złamaniu nogi, to naprawdę miałem szczęście.

Podsumowując, w przypadku myślenia kontrfaktycznego istotne jest, w jakim kierunku podążać będzie porównywanie rzeczywistych rezultatów z tym co potencjalnie mogło się wydarzyć. Czy będzie to porównanie „w dół” – mogło być gorzej, czy też „w górę” – mogło być lepiej. Porównania „w górę” będą się pojawiać gdy niekorzystne rezultaty danej sytuacji są dla nas przykrym zaskoczeniem, np. w sytuacjach gdy podejmujemy skalkulowane, niewielkie ryzyko i mimo naszych uzasadnionych oczekiwań jednak „przegrywamy”. Porównania „w dół” będą towarzyszyć przede wszystkim sytuacjom obciążonym dużym ryzykiem, takim w których szansa na pozytywny rezultat jest niewielka, bądź konsekwencje niepowodzenia mogą być poważne. W momencie pozytywnego zakończenia, łatwo porównać je z potencjalnymi konsekwencjami negatywnego rezultatu zdarzenia i dzięki temu uzyskać poczucie, że miało się farta w danej sytuacji. Według Teigena (1995) poczucie, że miało się fart jest ściśle powiązane z wielkością i bliskością negatywnych konsekwencji. Im bliżej negatywnych konsekwencji byliśmy i im bardziej byłyby one dla nas dotkliwe, tym większy fart stał się naszym udziałem w momencie ich uniknięcia. W związku z tym, wszelkie sytuacje zawierające w sobie możliwość wystąpienia negatywnych konsekwencji, a więc wszelkie sytuacje związane z ryzykiem, są naturalnym podłożem fartu. Sytuacje ryzykowne, zawierające w sobie element braku pełnej kontroli, łatwo generują wyobrażenia o ich potencjalnych negatywnych wynikach. Dzięki temu, zgodnie z opinią Teigena (Teigen i in., 1999), o ile tylko nasze najgorsze przewidywania nie zamienią się w rzeczywistość, możemy wynik takiej sytuacji sklasyfikować jako fartowny, nawet jeśli towarzyszy mu przeciętny czy nawet negatywny rezultat.

Literatura

Johnson, J. T. (1986). The knowledge of what might have been: Affective and attributional consequences of near outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 51–62.

Studenski, R. (2004). *Ryzyko i ryzykowanie*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Teigen, K. H. (1995). How good is good luck? The role of counterfactual thinking in the perception of lucky and unlucky events. *European Journal of Social Psychology*, 25, 281-302.

Teigen, K. H. (1996). Luck: The art of a near miss. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37, 156-171.

Teigen, K. H. (1998). Hazards mean luck: Counterfactual thinking in reports of dangerous situations and careless behavior. *Scandinavian Journal of Psychology*, 39, 235-248.

Teigen, K. H., Evensen, P. C., Samoilow, D. K., Vatne, K. B., (1999). Good luck and bad luck: how to tell the difference. *European Journal of Social Psychology*, 29, 981-1010.

WHEN A BROKEN LEG MEANS LUCK – THE ROLE OF COUNTERFACTUAL THINKING IN THE PERCEPTION OF NEGATIVE EVENTS

Kolemba, M.

The article describes how through the phenomenon of counterfactual thinking epy situations connected with acute stress when one is exposed to loss or damage, can be interpreted as lucky, so that one can cope better with the effects of this event.

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЖИЗНЕННОГО ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Л. В. Куликов

Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail: leon-piter@mail.ru

Целью исследования выступил поиск и уточнение общенаучных категорий, выступающих конструктивным базисом для описания бытия человека в его основных измерениях. В качестве исходной выделена категория жизненного движения. Жизненное движение представляет собой единство четырех составляющих: содержательной, энергийной, пространственной и временной. Психологическую устойчивость личности повышает соразмерность между субъективным пространством, временем, потенциалом активности и содержательным потенциалом личности.

В настоящее время понятие «потенциал» и некоторые близкие к нему становятся все более востребованными. Все чаще используются понятия: «личностный потенциал», «интеллектуальный потенциал», «коммуникативный потенциал», «содержательный потенциал», «трудовой потенциал», «кадровый потенциал», «человеческий капитал», «социальный капитал». В личностном потенциале можно выделить его составляющие, заслуживающие внимательного рассмотрения; их полезно изучать и описывать. В частности, это относится к саногенному потенциалу личности – основе сохранения и укрепления ее здоровья (Куликов Л. В., 2004).

В последние годы личностный потенциал широко исследуется Д. А. Леонтьевым и его сотрудниками. Леонтьев определяет его как интегральную системную характеристику индивидуально-психологических особенностей личности, лежащую в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давления и изменяющихся внешних условий (Леонтьев Д. А., 2011). Феноменологию, отражающую эффекты выраженности личностного потенциала, в разных подходах в психологии обозначали такими понятиями, как «воля», «сила Эго», «внутренняя опора», «локус контроля», «ориентация на действие», «резилентность» и некоторые другие. К понятию личностного потенциала ближе других, по мнению Леонтьева, оказалось понятие «жизнестойкость» (hardiness), введенное С. Мадди в качестве операционального аналога термина П. Тиллиха «отваге быть». Мадди определяет жизнестойкость не как личностное качество, а как систему установок или убеждений, в определенной мере поддающихся формированию и развитию, — установки на включенность в противовес отчуждению и изоляции, установки на контроль за событиями в противовес чувству бессилия и установки на принятие вызова и риска в противовес стремлению к безопасности и минимизации напряжений. Жизнестойкость является той базовой характеристикой личности, которая опосредует воздействие на сознание и поведение человека всевозможных благоприятных и неблагоприятных обстоятельств — от соматических проблем до социальных условий (Леонтьев Д. А., 2011).

Человеческий потенциал, с нашей точки зрения, целесообразно разделять на содержательный (потенциал содержания) и потенциал активности (энергийный потенциал). Эти потенциалы тесно взаимосвязаны. Стержнем содержательного потенциала выступает иерархия смыслов, ценностей и целей масштаба человеческой жизни. Вероятно, целесообразно разделять содержательный потенциал на две составляющие: информационный контент и смысловой контент. Повышенный энергийный потенциал проявляется в больших способностях к интенсивному и длительному действию, повышенному напряжению. А большой содержательный потенциал проявляется в более умелом продвижении к цели, в достижении результата с меньшим числом ошибок благодаря опоре на накопленный и хорошо

структурированный опыт. В истолковании человеческого потенциала целесообразно опираться на «жизненное движение». *Жизненное движение представляет собой единство четырех составляющих: содержательной, энергичной, пространственной и временной.* Активность человека выступает его атрибутивным качеством. Несмотря на то, что это качество заложено природой, проявляется оно по-разному – во взаимосвязи с множеством внутренних и внешних для человека факторов. Содержательная и энергичная составляющие могут быть рассмотрены как потенциалы жизненного движения, а пространственная и временная составляющие – как формы, в которых оно разворачивается.

Совершенство личностного потенциала позволяет сохранять и наращивать энергичный потенциал. В свою очередь энергичный потенциал обеспечивает сохранение и наращивание личностного потенциала. Движение, активность создают человеческий, в частности личностный, потенциал, который позволяет человеку быть в движении, действовать, расти, преодолевать трудности и увеличивать энергичный потенциал. Один потенциал переходит в другой, дает жизнь другому, или, точнее, они функционируют в единстве, а в отрыве друг от друга существовать не могут. Взаимосвязи между ними многоплановы, могут быть проиллюстрированы большим числом примеров. Обратимся к одному из них.

Одиночество – одна из проблем современной жизни, имеющая масштаб не только социальной, но и гуманитарной проблемы. Л. М. Хоровиц, Р. де С. Френч и К. А. Андерсон (ред. Н. Е. Покровский, 1989) выявили тесную связь между одиночеством и депрессией. Исследователи обнаружили 18 признаков одинокой личности, почти полностью повторяющихся в прототипе депрессивной личности. Они также пришли к выводу, что прототип одинокой личности уже заложен в прототипе депрессивной личности. Другой характерной чертой для одиноких людей было признание дефицита своих ресурсов, умений в той или другой области. Мы рассматриваем эти выводы как одно из доказательств тесной взаимосвязи содержательного и силового потенциалов с универсалиями бытия личности. Подавленность, бессилие приводит к уменьшению пространства; аналогичные последствия имеют место и при ограничениях содержательного потенциала. Важно заметить, что терапия депрессии в ее психологическом русле связана с попытками развития потенциала знаний и умений, со стремлением расширить свое пространство в меру имеющихся энергичных ресурсов. Это говорит о том, что связи между всеми измерениями бытия — двунаправленные.

В потенциал опыта входит не только приобретенный, накопленный опыт, но и ассимилированный, т. е. переработанный и включенный в иерархию смыслов субъекта. Еще раз уточним: недостаточно наличия какого-либо (любого) опыта субъекта, чтобы можно было говорить о потенциале опыта. Необходима целостность, упорядоченность опыта, имеющегося у личности. Именно так, в нашем понимании, при описании жизненного движения личности можно определить динамику ее содержательного потенциала: возрастание организованности в ее (личности) функционировании, повышение наполненности знаниями, умениями, структурирование опыта переживания, преодоления трудностей, познания мира и себя, опыта труда, общения, адаптации, самоуправления, овладения чувствами и т. п.

Чем выше энергичный потенциал субъекта, тем большее количество информации он может переработать, тем полнее и упорядоченнее окажется его содержательный потенциал. Чем выше эта упорядоченность, тем эффективнее используется имеющийся энергичный ресурс, что приводит к благоприятным изменениям в психологическом пространстве и времени, которые в свою очередь помогают поднять упорядоченность на новый уровень. В аспекте существования индивида энергия – расходный и пополняемый ресурс, а опыт – накапливаемый потенциал.

Динамика личности позитивна, если достигается определенная соразмерность между: пространством, временем, потенциалом активности и содержательным потенциалом личности, а также между внешним (объектным) и внутренним (субъектным) пространством и временем. Имеется в виду соразмерность между объемами пространств, скоростями течения времени, величинами энергичного и содержательного потенциалов, а также соразмерность по степени структурированности каждой из перечисленных составляющих жизненного движения. Иначе возникает дисгармония как состояние риска, а затем и расстройства психики. Субъективно согласованность пространственных, временных и энергичных аспектов бытия личности выступает как одно из существенных условий переживания полноты жизни, удовлетворенности временем, энергией и информационным ресурсом личности.

Например, перегруженность событиями, происходящими во внутреннем пространстве, энергозатратами на внутренние события, доминирование координат внутреннего времени над внешним проявляется признаками депрессивного состояния. Они возникают, если личность не продуцирует события во внешнем пространстве, устраняется от потока внешних событий. В старости это может быть дополнительно обусловлено преобладанием с субъективной точки зрения значимости накопленного информационного ресурса над внешним информационным ресурсом. Динамика (движение) личности – это взаимовлияние энергоинформационных ресурсов и психологических времени и пространства.

Литература

1. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004.
2. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
3. Хоровиц Л. М., Френч Р. Де., Андерсон К. А. Прототип одинокой личности // Лабиринты одиночества: Пер с англ. /сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989.

MAIN COMPONENTS OF HUMAN LIFE MOVEMENT

Kulikov, L.V.

The aim of the study is searching and specification of general scientific categories as constructively fundamental for human existence in its basic dimensions. Thus one of the basic categories is human life movement. It unites four components: substantial (concerning contents), energetic, spatial and temporal. It is confirmed that personal psychological stability is increased by the proportionality between subjective space, subjective time, activity potential and individual substantial potential.

МНОГОУРОВНЕВАЯ МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ: ОТ ЗАЩИТЫ К ИЗМЕНЕНИЮ

Д. А. Леонтьев

*Россия, г. Москва, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: dleon@smysl.ru*

В статье предложена теоретическая модель, соотносящая ряд конструктов, описывающих в разных теоретических контекстах психологические процессы противодействия неблагоприятным воздействиям. Понятия резилентности, психологической защиты, совладания, посттравматического роста рассматриваются как различные уровни реагирования на внешние неблагоприятные воздействия, связанные с различными категориями психологических ресурсов.

Крайне актуальная и интенсивно развивающаяся область изучения и укрепления психологических механизмов сохранения и восстановления психологической цельности и устойчивости после неблагоприятных воздействий, стресса и травмы, несмотря на ощутимый прогресс, не представляет собой единой области. В различных теоретических контекстах и в разном концептуальном оформлении исторически сформировались несколько довольно самостоятельных областей, связи между которыми оставляют желать лучшего. Я имею в виду, прежде всего, исследования таких по сути родственных между собой явлений как психологические защиты, копинги, резилентность и посттравматический рост.

Понятие психологической защиты, или защитных механизмов личности, исторически наиболее старое, появилось в 1920-30-е гг. в работах З. Фрейда и А. Фрейд. В 1960-70-е гг. в академической психологии в контексте изучения стресса и способов реагирования на него, появилось понятие копинга (совладания), получившее широкое распространение. Оно описывало, хотя и на ином языке, схожие процессы и рассматривалось во многом как замена менее строгому понятию защитных механизмов. Вместе с тем, и сегодня в литературе нет единства по поводу соотношения этих двух понятий: наряду с полным отказом от понятия защит в пользу копингов (Р. Лазарус и др.), некоторые авторы сохраняют в активном арсенале понятие психологических защит, разделяя низшие, примитивные, и высшие, конструктивные их формы (В. Плучек, Дж. Вэллиант, Р.М. Грановская). Ф.Е. Василюк соотносит понятие совладания исключительно с продвинутыми, конструктивными механизмами, сохраняя за низшими название психологических защит.

В 1980-е гг., сначала в контексте исследований развития ребенка, появилось новое понятие – резилентность (resilience или resiliency, иногда переводимое как устойчивость или упругость). Это понятие пришло в психологию из физики упругих деформаций, где оно обозначает свойство твердых тел после прекращения механического давления восстанавливать первоначальную форму. В психологии этим понятием стали обозначать широко понимаемую способность сохранять в неблагоприятных ситуациях стабильный уровень психологического и физического функционирования, выходить из таких ситуаций

без стойких нарушений, успешно адаптируясь к неблагоприятным изменениям. Понятие резилентности, по сути, феноменологическое, оно обозначает скорее наблюдаемый результат, чем теоретически постулируемые процессы и механизмы, поэтому оно хорошо подходит на роль обобщающего понятия, охватывающего разные аспекты и уровни сохранения и восстановления целостности.

Наконец, в 1990-е гг. в контексте изучения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и его последствий, был описан феномен просттравматического роста (ПТР) (L. Calhoun, R. Tedeschi) – парадоксальной реакции позитивных изменений личности, наступающих вследствие травмы, и наблюдающихся у 10-20% переживших травму, наряду с известными негативными последствиями. Понятие ПТР отражает процессы, сходные с резилентностью и совладанием, однако более глубинные, связанные с коренными перестройками личности. Мы предполагаем, что все перечисленные процессы связаны между собой и ставим задачу выстроить единую модель, в которой все они нашли бы свое место в едином контексте как специфические элементы единой системы.

Эта задача осложнена неоднозначностью трактовок и определений многих ключевых понятий и разнообразием их теоретических контекстов. Между тем некорректно напрямую сопоставлять между собой понятия, взятые из разных теоретических контекстов, не сопоставив их контексты и не выстроив единый общий для них контекст, подобно тому, как арифметические операции с простыми дробями всегда предполагают в качестве первого шага нахождение общего знаменателя.

Наиболее общим контекстом для искомой модели выступает парадигма саморегуляции, в соответствии с которой жизнедеятельность человека направляется задачами постоянного улучшения актуального состояния, управляемого циклическими коррекциями на основе обратных связей (Леонтьев Д.А., 2011а). Единство процессов совладания и саморегуляции было четко теоретически обосновано Э. Скиннер и К. Эдж (Skinner E., Edge K., 2004). В теоретической модели личностного потенциала (Леонтьев Д.А., 2011б) сохранение целостности и направленности функционирования рассматривается как одна из трех основополагающих функциональных подсистем саморегуляции, а потенциал сохранения в ситуации внешних воздействий – как одна из трех подсистем личностного потенциала.

Ранее мы определили трудные жизненные ситуации как ситуации, требующие повышенного напряжения ресурсов субъекта, и предложили классификацию видов ресурсов (Леонтьев Д.А., 2010). Мы исходим из того, что трудные ситуации делают невозможным сохранение статус кво, требуя от субъекта изменений, чтобы соответствовать возросшим требованиям и восстановить нарушенную адаптацию. Те или иные виды невозможности (Василюк, 1984) вызывают к жизни разные механизмы совладания с этой невозможностью, которые образуют несколько рубежей психологической обороны.

Первый рубеж обороны связан с общим порогом восприимчивости к помехам, который характеризуется большими индивидуальными различиями. Кто-то очень уязвим к любому нарушению ожиданий или привычного порядка, а кто-то спокойно относится к ним, принимая эти нарушения как само собой разумеющееся, и не испытывая проблем в связи с этим. Что для одного полное разрушение уклада жизни, то для другого легкие неприятности. Этот индивидуальный порог во многом определяется ресурсами устойчивости – психологическими характеристиками, от которых вообще зависит чувствительность человека к неприятностям. К ним относятся, в частности, удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, субъективная витальность, диспозициональный оптимизм, жизнестойкость. При их высоких значениях субъект склонен «не замечать» многие внешние воздействия и обстоятельства, серьезно нарушающие жизнь тех, кто не располагает такими ресурсами устойчивости, и, соответственно, перед ним не встает необходимость изменений.

Когда внешние давления становятся сильнее и превышают этот порог реагирования, их уже нельзя не замечать. Тогда вступает в действие вторая линия обороны – механизмы защиты и совладания. Общее у них – при том, что они могут быть хорошими и плохими, эффективными и неэффективными – то, что это, стереотипные, устойчиво укоренившиеся в структуре личности шаблоны реагирования, срабатывающие в любых трудных ситуациях на уровне неосознаваемых автоматизированных операций (Леонтьев А.Н., 1972), или «пленок» (Bugental J., 1991), выработанных в прошлом опыте в процессе повторения и воспроизводящих себя. У кого-то зафиксировались более примитивные реакции бегства или агрессии, у кого-то более продуктивные формы, как обращение за социальной поддержкой, юмор или позитивная переоценка. Общее между резилентностью как первой линией обороны и копингами как второй линией обороны в том, что они помогают справиться с вызовами и неприятностями, не изменяясь.

По мере дальнейшего нарастания давления, с которым не удастся справиться шаблонными способами, вступают в действие механизмы третьей линии обороны, это уже механизмы динамического совладания на основе саморегуляции. В отличие от копингов, динамическое совладание предполагает не применение готовых схем реагирования, а чувствительность к происходящему здесь и теперь в

условиях неопределенности дальнейших прогнозов и целесообразные корректирующие изменения на основе обратных связей, постоянно идущая работа над ошибками. Любое обучение есть саморегуляция и наоборот – мы учимся не повторять то, что привело к отрицательным результатам, и воспроизводить и совершенствовать то, что привело к положительным. Соответственно, значимые ресурсы, образующие эту линию обороны – это ресурсы саморегуляции, к числу которых относятся автономная каузальность, атрибутивный оптимизм, ориентация на действие, принятие риска, чувствительность к обратной связи.

Интересно, что у лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) стереотипные копинги не срабатывают так хорошо, как у их здоровых сверстников, у которых их место занимают саморегуляторные процессы динамического совладания (см. Леонтьев Д.А., Александрова Л.А., Лебедева А.А., 2011). Мы связываем это с тем, что у лиц с ОВЗ нарушена гладкость протекания многих процессов в силу их затрудненности и тем самым затруднена их автоматизация. В результате те защитные реакции, которые у условно здоровых юношей и девушек протекают на уровне автоматизированных операций, у их сверстников с ОВЗ протекают на уровне развернутой деятельности.

Наконец, если и эта линия обороны не срабатывает, наступает травма, разрушение, дезинтеграция. Последней линией обороны выступает посттравматический рост, который происходит через позитивную дезинтеграцию, по К. Домбровскому – разрушение консервативных структур, тормозящих развитие (Dabrowski, K., 1964). Теория Домбровского объясняет, почему люди противятся изменениям, в чем может содержаться позитивный потенциал даже катастрофы, утраты и разрушения жизненного мира (наряду с очевидными негативными сторонами). Не случайно люди, которые обнаруживают посттравматический рост в критических ситуациях, отличаются от тех, у которых роста не обнаруживается, тем, что они могут найти смысл в своей ситуации – либо в самом катастрофическом событии, либо в вызовах, которым надо противостоять (Эммонс Р., 2004). Основные ресурсы последнего уровня – это ресурсы принятия, нахождения смысла и экзистенциального мужества, а также рефлексия как способность дистанцированно отнестись к самому себе, увидев возможности иного Я, вместо того, чтобы цепляться за сохранение остатков разрушенного Я. Их можно назвать ресурсами изменения.

А. Маслоу в свое время четко показал, что защита и изменение – это абсолютно несовместимые вещи, противоположные полюса (Maslow A., 1966). Можно либо развиваться, либо защищаться, но не то и другое одновременно. Чем раньше мы окажемся в состоянии перейти от защиты к изменению, тем более эффективным окажется решение этой задачи. При интенсивном воздействии неблагоприятных обстоятельств самоизменение оказывается единственной возможностью самосохранения. Первые две линии обороны (отсутствие реакции и стереотипные реакции) помогают не изменяться, а вторые две (тактические изменения и глобальные изменения), наоборот, перейти к изменениям. Предложенная схема соотносима с классификацией критических ситуаций на основании категорий жизненных невозможностей различных уровней (Василюк Ф.Е., 1984).

Таким образом, предлагаемая многоуровневая модель не рассматривает по отдельности процессы совладания, исправления, защиты, коррекции и др., с одной стороны, и процессы достижения, самореализации и т.п., с другой стороны, как процессы принципиально разного рода. Это две стороны одной медали (модели). Соотношение интенсивности давления неприятностей и вызовов с психологическими ресурсами субъекта показывает, на какой линии обороны он может справиться с невзгодами и готовы ли мы изменяться, даже если не изменяться уже невозможно.

Литература

1. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
2. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 3 изд. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1972.
3. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструкторов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. Том 2. С. 40–42.
4. Леонтьев Д.А. Саморегуляция как предмет изучения и как объяснительный принцип // Психология саморегуляции в XXI в. / Под ред. В.И. Моросановой. СПб.; М.: Нестор-История, 2011. С. 74–89.
5. Леонтьев Д.А. Промежуточные итоги: от идеи к концепции, от переменных к системной модели, от вопросов к новым вопросам // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011б. С. 669–675.
6. Леонтьев Д.А., Александрова Л.А., Лебедева А.А. Специфика ресурсов и механизмов психологической устойчивости студентов с ОВЗ в условиях инклюзивного образования // Психологическая наука и образование. 2011. № 3. С. 80–94.
7. Эммонс Р. Психология высших устремлений. М.: Смысл, 2004.

8. Bugental, J.F.T. (1991). Outcomes of an Existential-Humanistic Psychotherapy: A Tribute to Rollo May. *The Humanistic Psychologist*, vol. 19, 1, 2–9.
9. Dabrowski, K. *Positive Disintegration*. Boston: Little, Brown, and Co, 1964.
10. Maslow, A. *The Psychology of Science: A Reconnaissance*. South Bend, IN: Gateway Editions. 1966.
11. Skinner E., Edge, K. Self-determination, coping, and development // *Handbook of Self-determination Research* / ed. by E. Deci, R. Ryan. Rochester (NY): The University of Rochester Press, 2002. P. 297–337.

A MULTILEVEL INTERACTION WITH ADVERSITIES MODEL: FROM DEFENSE TO CHANGE

Leontiev, Dmitry A.

The paper presents a theoretical model embracing a number of constructs that describe psychological processes of overcoming adversities in various theoretical contexts. Resilience, psychological defenses, coping, posttraumatic growth are conceptualized as different levels of responding to adverse circumstances, associated with different types of psychological resources.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ФАКТОР СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Н. А. Маркелова

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: marckelowa.natasha@yandex.ru*

В статье рассматриваются интеллектуальные способности как фактор совладания старшеклассников с признаками одаренности с трудными жизненными ситуациями. Анализируется специфика совладающего поведения подростков с признаками одаренности, выбранные ими стили и стратегии совладания.

В настоящее время в обществе происходят различного рода изменения, которые оказывают влияние на процесс развития личности и ее социализации. Особенно важно это влияние в переходный период развития, для которого свойственны эмоциональный дискомфорт, внутренняя напряженность и другие трудности и проблемы. Для одаренных подростков в силу их психологических особенностей характерен ряд специфических проблем. Это излишняя конфликтность и/или своеобразная отчужденность одаренного ребенка от группы сверстников, проблемы в эмоциональном развитии (инфантилизм, эмоциональная сдержанность или эмоциональная нестабильность), проблема волевых навыков или саморегуляции и т.д. (Гильбух Ю.З., 1995; Хазова С.А., 2005). Особые трудности требуют и особых усилий по их преодолению.

Совладающее поведение одаренных своеобразно и отличается от совладающего поведения их сверстников (Хазова С.А., 2005). Данное своеобразие может выражаться в выборе нетипичных для данного возраста стратегий, стилей, ресурсов совладающего поведения, что обуславливается высоким уровнем развития интеллекта и креативности.

В многочисленных исследованиях о влиянии интеллекта и креативности на социальную адаптацию обозначены две совершенно противоположные точки зрения. Ряд авторов указывает на то, что высокий интеллект и креативность не способствуют хорошей адаптации, и даже наоборот, снижают ее. Однако своеобразие творческой личности: независимость от группы как в поведении, так и в суждениях, предпочтение сложных задач, высокое самоуважение, развитое чувство прекрасного, внутренняя мотивация, развитое чувство юмора, склонность к риску, стремление рассматривать множество вариантов выхода из ситуации и т.д. – все это приводит к мысли, что такая личность должна справляться с возникающими проблемами достаточно эффективно (Хазова С.А., 2005).

Если рассматривать интеллект как способность к социальной адаптации, а признаками интеллектуального поведения считать умение решать проблемы, то следует предположить положительную связь интеллекта с совладающим поведением. Таким образом, цель нашего исследования: изучить роль интеллектуальных способностей в совладании с трудными жизненными ситуациями.

В исследовании принимали участие 200 человек. Это учащиеся 10-х классов различных школ г. Костромы. Возраст старшеклассников, составивших выборку 16–17 лет.

В исследовании были использованы методики: «Юношеская копинг-шкала» авторы Е. Frydenberg и R. Lewis (Frydenberg E., Lewis R., 1993), адаптация Т.Л. Крюковой; «Культурно свободный тест интеллекта» Р. Кеттелла (Cattell R., 1890), адаптированный А. Ф. Денисовым и Е. Д. Дорофеевым; проективная методика «Незаконченные фигуры», автор Э. П. Торренс (Torrance E. P., 1966), автор адаптации Е. Н. Туник, 1990.

Для разделения выборки на группы с целью выявления особенностей в совладающем поведении подростков мы использовали кластерный анализ. Нами были использованы следующие показатели: уровень развития интеллекта, показатели креативности и стратегии совладающего поведения. Основываясь на том, что интеллектуальная одаренность предполагает высокие показатели IQ и креативности, и исходя из показателей нашей выборки по данным критериям (табл.1), можно выделить три группы подростков, одну из которых составляют подростки с признаками одаренности.

Исходя из данных, проведенного нами исследования, подростки с признаками одаренности в своем совладающем поведении реже используют такие копинг-стратегии как *Беспокойство* (тревога о последствиях и будущем вообще), *Чудо* (мечты и надежда на счастливый случай), *Несовладание* (отказ от действий вплоть до болезненных состояний), *Разрядка* (слезы, агрессия, обращение к алкоголю и наркотикам), *Игнорирование* (сознательное блокирование проблемы), *Самообвинение* (личная ответственность за проблему), *Отвлечение* (развлечения в обществе, релаксация) (табл.1). Данные стратегии относятся к непродуктивному стилю совладающего поведения, и мы можем говорить о том, что совладающее поведение старшеклассников с признаками одаренности более эффективно и оптимально, в отличие от их сверстников, которые наиболее часто прибегают к неэффективным копинг-стратегиям.

Таблица 1

Данные по группам

	1 группа (с при-ми даренности)		2 группа		3 группа	
	Mean	St.Dev	Mean	St.Dev	Mean	St.Dev
IQ	126	16,8	117	15,5	102	12,1
Беглость	9,5	0,8	9,7	0,7	8,8	1,6
Оригин.	6,9	1,7	5,2	1,7	4,9	1,9
Разраб.	65,8	17,9	58	25	46,7	15,2
Абстракт.	13,2	4,1	11,1	4,3	10,4	3,1
СЗ	8,1	5,1	6,4	3,9	3,6	3,4
Соц.поддерж.	49,4	15	67,1	11,1	66	11,4
<i>Беспокойство</i>	58,9	9,9	78	11,5	65,3	10,8
Друзья	49,7	11,1	71,7	11,4	64,8	12,8
<i>Чудо</i>	54,6	13,2	68,5	11,7	58,2	12,5
Принадлеж.	53,7	9,7	70,1	11	70,1	9,7
<i>Несовлад.</i>	38,6	11,2	46	11,4	45,8	11,1
<i>Разрядка</i>	36	11,9	47,1	13,2	45,3	14
<i>Игнориров.</i>	42,5	13,6	49,8	11,3	47,8	10,4
<i>Самообвин.</i>	45,9	14,2	67,4	14,5	67,1	13,4
Уход в себя	56,8	14,4	53,3	12,9	48,9	12,3
Проф.пом.	35,1	15,1	47,5	13,2	37,5	12,3
<i>Отвлечение</i>	59,8	14,5	73,1	12,3	67,2	14

Также эмпирическое исследование показало, что подростки с признаками одаренности редко прибегают к социальному стилю совладания, т.е. редко обсуждают свои проблемы с другими людьми, не прибегают к помощи специалистов (табл. 1). Вместо этого они используют такую копинг-стратегию, как *Уход в себя* (отказ посвящать других в свои заботы), то есть при возникновении проблем замыкаются

в себе и не делятся своими переживаниями с окружающими (табл.1). При возникновении затруднений старшеклассники с признаками одаренности полагаются и ориентируются только на себя, предпочитают находить решение сами, не разделять ответственность с другими. Независимость – специфическая черта одаренных.

Использование подростками с признаками одаренности в своем совладающем поведении стратегий с разной мерой эффективности свидетельствует о том, что стиль совладающего поведения в данном возрасте еще не устоялся, не сформировался, и является подвижным, допускает альтернативы (Крюкова Т.Л., 2002).

Таким образом, подростковый возраст – период становления совладающего поведения, на формирование которого влияют множество факторов. Одними из факторов являются интеллект и креативность, детерминирующие выбор копинг стратегий и непосредственно процесс совладания с трудной жизненной ситуацией. В результате исследования выяснилось, что совладающее поведение школьников с признаками одаренности отличается от совладающего поведения их сверстников большей эффективностью. Креативность и интеллект являются специфическими для таких школьников ресурсами совладания.

Литература

1. Гильбух Ю.З. Внимание: одаренные дети. М., 1995.
2. Крюкова Т.Л. Методы измерения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.
3. Хазова С.А. Одаренные старшеклассники: жизненные трудности и совладание с ними. Кострома^ КГУ им, Н. А. Некрасова, 2005.

INTELLECTUAL ABILITY AS A COPING FACTOR IN ADOLESCENT STUDENTS

Marckelowa, N.A

This paper discusses the intellectual ability as a factor of gifted adolescents coping with difficult life situations. The specificity of gifted adolescents coping behavior, coping-styles and coping-strategies are analyzed.

ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ И РЕСУРСОВ У ПАЦИЕНТОВ С ДИАГНОЗОМ «РАССТРОЙСТВО АДАПТАЦИИ»

Е. Н. Петрова

Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ)

E-mail: elen.np90@gmail.com

Представляются результаты изучения психотравмирующего опыта в автобиографическом нарративе у пациентов с расстройством адаптации. Анализировалась «внутренняя картина» травматической ситуации и ресурсов. Выявленные ресурсы условно были разделены на эмоциональные, информационные и смысловые. В случае «острых» травмирующих ситуаций по сравнению с кумулятивными была обнаружена большая сохранность и широта ресурсов.

В данной статье мы хотим представить некоторые результаты изучения психотравмирующего опыта у пациентов с диагнозом «Расстройство адаптации» (МКБ-10, F43.2) с помощью нарративного автобиографического интервью. Целью проведенного исследования было рассмотрение «внутренней картины травмы», в которой открывались и особенности совладающего поведения, и ресурсы пациентов, а также их динамика в процессе всего жизненного пути и в ходе преодоления конкретной ситуации.

Нами было обследовано 37 человек (32 женщины и 5 мужчин), недавно переживших травматическое событие и проходящих лечение в Клинике неврозов г. Санкт-Петербурга. В качестве основного метода использовалось нарративное автобиографическое интервью, которое предполагает свободное повествование о своей жизни без заранее заданных вопросов и ориентиров. Такого рода метод позволяет человеку самостоятельно определить характер своей жизненной истории, а также место и роль травматических ситуаций в контексте всей жизни. Как и другие варианты неструктурированного интервью, данный метод опирается на принципы феноменологии как основополагающей теоретической традиции и рассматривает «переживания» действующих лиц в качестве основного содержания. Основным источником информации для данной статьи стали женские нарративы, т.к. у мужчин наблюдалась краткость,

фактичность изложения при отсутствии подробных описаний своих переживаний. Для начала хочется отметить, что в своей работе мы избегали понятий «стресс», «совладание со стрессом», «копинг-ресурсы», а сосредоточились на понятиях «психической травмы» и «психотравмирующего опыта». Данные термины отражают точки зрения разных подходов на личность и природу психических нарушений. Понятие психической травмы пришло к нам из психоанализа и, несмотря на его широкое распространение и множественность определений в наши дни, понимается нами весьма определенным образом. Итак, под психической травмой мы понимаем «внутреннее состояние, характеризующееся нарушениями аутопластической адаптации, возникающее вследствие значительного дисбаланса воздействий и психических возможностей индивида» (Бочаров В.В., Карпова Э.Б., Чулкова В.М., Ялов А.М., 2010).

По результатам исследования все травматические ситуации были отнесены либо к категории «острых» травм (смерть близкого, уход близкого, потеря любимой работы), либо к кумулятивным травмам (длительные напряженные отношения в семье, конфликты на работе и др.). В обоих случаях пациенты отмечали схожесть своих переживаний, а именно: ощущение потери смысла, тупика в будущем, крайнюю интенсивность страданий и др. В случае острых травм рассказчицы (такие случаи описывались только женщинами) чаще упоминали непереносимость, чрезвычайную тяжесть своих страданий. В двух повествованиях о переживании утраты прослеживались стадии горевания: отрицание, желание понять и объяснить произошедшее, потеря смысла.

Определение содержания самой травматической ситуации крайне важно для нас при дальнейшем рассмотрении ресурсов. В случае «острых» травм, при переживании утраты близкого и потери любимой работы, в качестве основного источника сил (или ресурса) для респондентов оказывалась сохранная сторона жизни (в двух первых случаях это работа и теплые отношения с другими родственниками, а в третьем случае – это семья). В подтверждение можно привести следующие цитаты: «Слава Богу, что я не поставила жизнь на что-то одно!», «Муж и сын сначала не понимали, что со мной (при переживании смерти матери): сын тоже сильно переживал эту трагедию, муж терпеливо переносил все это... Поддерживали меня всячески...».

Эта сохранная сторона жизни становилась неким «фоновым» ресурсом, который неоднократно всплывал в повествованиях женщин, хотя сами они отмечали, что старались «держаться» при близких: «Я все это мужественно вынесла. Но когда мои мужчины (муж и сын) ушли на работу, я завывала...», «У меня такая истерика была... Хорошо, что дома одна была».

Благодаря этой поддержке рассказчицы могли предпринимать самостоятельные действия по преодолению ситуации. Причем наметилась следующая очередность этих действий. Первым делом женщины обращались к литературе, главным образом психологической и религиозной и отмечали, что она помогла им многое понять. Они активно искали информацию на форумах в интернете, в некоторых случаях занимались спортом и применяли техники релаксации. На следующем этапе женщины обращались к психологам (сначала вне клиники), где не всегда получали квалифицированную помощь или же вынуждены были прекратить консультации из-за их дороговизны. После этого, при тщетных попытках самим справиться с ситуацией, они обращались за помощью в Клинику неврозов.

Интересными представляются и некоторые воспоминания этих женщин по поводу прошлого опыта столкновения с трудными жизненными ситуациями. Это раскрывает нам дополнительные сведения о возможных ресурсах.

В одном случае (при потере работы) женщина говорила, что в аналогичной ситуации потери работы в 90-е годы ее спасло от «депрессии» последовавшее почти сразу другое рабочее предложение, т.е. внезапно полученная помощь извне стала своего рода «спасательным кругом». В другом случае, также при потере работы, женщина вспоминала гораздо более трудные ситуации в прошлом (когда мужа арестовали, и она осталась одна с двумя маленькими детьми). В той ситуации перед рассказчицей стояла ясная цель, придающая смысл ее действиям: «Надо было детей как-то поднимать, надо было жить...». В то же время это воспоминание поддерживало ее и в актуальной ситуации «Я оставалась одна с двумя детьми и все нормально... А тут-то чего». В отличие от предыдущего примера данный опыт содержит важнейший ресурс для человека, т.к. служит примером успешного совладания за счет собственных усилий, которые не были «случайностью», а были результатом действий самого индивида. Это укрепляет ощущение контроля над своей жизнью, способности влиять на нее.

Приведенные примеры дополняют наши представления о возможных ресурсах: сюда относятся и случайные события, которые оказываются в «нужном месте и в нужное время»; и ощущение ответственности за других (за детей), которое стимулирует человека не опускать руки и искать выход; и, наконец, опыт всей прожитой жизни приходит на помощь человеку как образец его собственного успешного совладания с трудностями. В случаях кумулятивных травм нередко наблюдалось сочетание трудностей в разных

сферах, из-за чего пациенты зачастую не имели какого-то одного надежного поддерживающего ресурса. Это особенно ярко видно в повествованиях молодых пациентов, когда перед человеком встает много важных задач и появляются ожидания от самого себя (самоопределение, построение близких отношений и др.). Нередко молодые люди не могли разрешить эти жизненно важные задачи и не находили поддержки со стороны родителей и сверстников, потому что в обеих сферах имелись сложности. Из-за этого одни трудности только усугубляли и укореняли другие и приводили к новым поведенческим сбоям (так, у многих молодых девушек наблюдались пищевые расстройства, суицидальные мысли, злоупотребление ПАВ). На основании исследования мы можем сказать, что в случаях кумулятивных травм в распоряжении человека оказывается меньше ресурсов, и нередко отсутствует крайне значимый «фоновый» ресурс, так как длительное дестабилизирующее действие таких травмирующих ситуаций приводит к глубокому нарушению тех жизненных сфер, которые могли бы стать таким поддерживающим источником сил.

Помимо этого у человека всегда остается собственный опыт, который привел его к настоящему моменту и который также может быть весьма надежным ресурсом. Собственный опыт играет положительную роль, когда он поддерживает ощущение контроля человека над своей жизнью.

Если разделить отмеченные нами ресурсы на группы, то получается следующее: информационные (книги, интернет-форумы), эмоциональные (семья, друзья, спорт, релаксация), «смысловые», т.е. те, которые помогают человеку найти смысл происходящего (религия, семья, осознаваемый опыт всей прожитой жизни). Предлагаемый в данной статье материал может показаться не самым подходящим, т.к. речь идет о пациентах с диагностируемой дезадаптацией, чьи ресурсы оказались недостаточными, чтобы избежать заболевания. Однако не стоит забывать, что причины расстройства адаптации – вопрос чрезвычайно сложный и комплексный, который не исчерпывается наличием или отсутствием ресурсов, но включает в себя исследование всей жизненной истории, личностных особенностей, психотравмирующих ситуаций в прошлом и т.д.

Данное исследование позволяет нам увидеть ресурсы глазами самого человека, проследить их динамику в процессе жизни и отдельной ситуации.

Литература

1. Бочаров В.В., Карпова Э.Б., Чулкова В.М., Ялов А.М. Анализ экстремальных и кризисных ситуаций с позиции клинической психологии // Вестник СПбГУ. 2010. Сер. 12. Вып. 1. С. 9–16.

CHARACTERISTICS OF A TRAUMATIC SITUATION AND RESOURCES AMONG THE PATIENTS WITH THE DIAGNOSIS OF ADJUSTMENT DISORDER

Petrova, E. N.

There are represented survey results of traumatic experience in life narrative among the patients with the diagnosis of adjustment disorder. «The inner picture» of trauma and resources has been considered. All resources have been divided into emotional, informative and «sense or meaning» ones. There has been founded out that conservation and variety of resources are more common in case of acute trauma in comparison to cumulative trauma.

КОПИНГ-РЕСУРСЫ И ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ПОДРОСТКОВ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ

С.Л. Свешникова

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова
E-mail: svetlaniy@mail.ru*

Одним из условий совладания с трудной жизненной ситуацией является сформированная временная перспектива. Актуальным становится изучение особенностей временной перспективы у подростков из неблагополучных семей, при которой формируются адаптивные копинг-стратегии в условиях трудной жизненной ситуации.

В последние годы возросло количество семей и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Одним из условий успешного совладания с трудной жизненной ситуацией является сформированная временная перспектива.

Временная перспектива как интегральный конструкт, связанный с множеством личностных особенностей, способна оказывать влияние на различные аспекты поведения человека, в том числе и на его поведение в трудных жизненных ситуациях. По данным исследований А. К. Болотовой, М.Р. Хачатуровой, ориентированная на будущее, пролонгированная временная перспектива позволяет выбрать адаптивные поведенческие и эмоциональные стратегии совладания (Болотова А. К., Хачатуров М. Р., 2012).

Исследования зарубежных ученых Р. Лазаруса, С. Фолкман, Ф. Ворелла, З. Мело, Т. Виллса также направлены на изучение взаимосвязи временной перспективы с выбором стратегии совладающего поведения. В своих исследованиях Ф. Зимбардо использовал временную перспективу как предиктор различных действий человека. Исходя из теоретического анализа исследования, можно предположить, что сформированная временная перспектива (пролонгированная, насыщенная, согласованная) является одним из копинг-ресурсов личности, способствующих образованию адаптивных стратегий совладания.

Анализ теоретических и эмпирических исследований показал, что параметры временной перспективы подвержены влиянию социальной ситуации жизни конкретного человека. На временную перспективу могут оказывать влияние культурные, социальные, возрастные, религиозные особенности человека, его экономическое, семейное положение, широта образования и т. д. Представления человека о своем прошлом и будущем могут оказать влияние на эффективность его деятельности в настоящем, выбор адаптивных или неадаптивных стратегий совладания. Несмотря на многочисленные исследования, посвященные изучению проблемы временной перспективы и совладающего поведения, актуальным остается вопрос определения особенностей временной перспективы у подростков из неблагополучных семей, при которых временная перспектива формируется более согласованной, структурированной, насыщенной, длительной, реалистичной. В современной психологической науке существуют разные определения временной перспективы. В нашем исследовании мы рассматриваем временную перспективу с позиции мотивационной сферы личности. Одним из основателей такого подхода можно считать Ж. Нюттена, который рассматривает временную перспективу, как «временную характеристику целевого объекта» (Нюттен Ж., 2004). По мнению В.А. Соловьевой, мотивационная сфера личности состоит из некоторой совокупности мотивов, находящихся в разных отношениях между собой. Это могут быть отношения иерархии, взаимного дополнения, конкуренции, выстраивания во временной или жизненной перспективе (Соловьева В. А., 2006).

В ходе нашего эмпирического исследования мы провели сравнительный анализ социально-психологических особенностей и временной перспективы двух групп подростков. Одну группу составили подростки «группы риска» из социально неблагополучных семей (неполные, склонные к асоциальному поведению, алкоголизации), которые имеют трудности социально и школьной адаптации, склонны к девиантному поведению. В другую группу вошли учащиеся школы-гимназии с высокими показателями успеваемости из социально благополучных семей с высоким материальным и социальным статусом.

Очевидно, что полученные в ходе нашего эмпирического исследования данные, показали значимые различия по всем характеристикам временной перспективы между двумя группами подростков. Наиболее пролонгированная временная перспектива отмечается у подростков школы-гимназии, у них проявляются стремления к самореализации, саморазвитию. Доминирующими интересами детей «группы риска» являются интимно – дружеские отношения, отдых, обладание какими-либо материальными ценностями. Однако, несмотря на значимые отличия в особенностях временной перспективы у подростков двух групп, в ходе исследования мы определили группу детей из неблагополучных семей, которые обладают сформированной временной перспективой, имеют длительные планы, разносторонние интересы и реально конструируют свою будущее.

Показательно, что в обеих группах подростков обнаружили схожие показатели временной перспективы. Для одних детей характерна большая структурированность временной перспективы, согласованность жизненных планов и намерений, они обозначают в настоящем планы и желания, которые соответствуют долгосрочным целям. Другая группа подростков, наоборот, имеет различия между актуальными и потенциальными мотивами, рассогласованность между настоящими и будущими стремлениями, они увлечены в данный период удовлетворением актуальных потребностей, несвязанных с будущим.

Таким образом, в нашем исследовании мы обнаружили взаимосвязи между социальными, личностными особенностями и временной перспективой у подростков из неблагополучных семей, при которых временная перспектива формируется более согласованной, структурированной, насыщенной, длительной и реалистичной. Полученные результаты указывают на то, что подростки, имеющие более сформированную временную перспективу (пролонгированную, ориентированную на будущее, согласованную), обладают большей стрессоустойчивостью, выбирают адаптивные стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией. Возможно, временная перспектива тесно связана именно с теми индивидуально-личностными особенностями, копинг-ресурсами, которые обеспечивают стрессоустойчивость и позволяют эффективно преодолевать трудные жизненные ситуации.

Литература

1. Болотова А.К., Хачатурова М.Р. Человек и время в ситуациях выбора совладающего поведения // Культурно-историческая психология. 2012. №1. С.69–76.
2. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 608 с.
3. Соловьева В. А. Мотивационная сфера личности: системный подход. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2006. 112 с.
4. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психология сиротства. СПб.: Питер, 2007. 400 с
5. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический проект, 2005. 336 с.

COPING RESOURCES AND TIME PERSPECTIVE IN ADOLESCENTS FROM DYSFUNCTIONAL FAMILIES

Sveshnikova, Svetlana, L.

The formed time perspective is one of the coping factors. The research of time perspective features in adolescents from dysfunctional families, which help form the adaptive coping strategies is of current interest.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ И ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ПОДРОСТКОВ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

О. В. Сулимина

*Россия, г.Тверь, Тверской филиал Московского гуманитарно-экономического института
E-mail:sulimina_oxana@mail.ru*

Статья подводит некоторые итоги исследования личностных аспектов саморегуляции у подростков, находящихся в различных условиях социализации. Целью статьи является описание особенностей личностного развития и ресурсов саморегуляции у подростков, оставшихся без попечения родителей. В заключение выделены особенности благополучных и неблагополучных паттернов личностного развития и представленности личностных ресурсов саморегуляции и устойчивости у подростков, оставшихся без попечения родителей.

Особенности переходного возраста и трудная жизненная ситуация, в которой происходит взросление подростков, оставшихся без попечения родителей, диктуют необходимость нахождения возможных мер развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного личностного становления и взаимодействия в социуме. В связи с данной актуальностью, целью статьи является описание особенностей личностного развития и личностных ресурсов саморегуляции у подростков, оставшихся без попечения родителей.

Саморегуляция (от *лат. regulare*- упорядочивать хаос) характеризует целесообразное функционирование живых систем и позволяет устанавливать равновесие между организмом и миром, в котором он существует. Термин «саморегуляция» подразумевает то, что человек сам регулирует свою активность (внешнюю и внутреннюю, поведение, личностное развитие, жизненный путь и т.п.) в соответствии с потребностно-мотивационной и смысловой сферой (Моросанова В. И., 2012).

Исходя из парадигмы саморегуляции как принципа построения динамических отношений с миром, противостоящей структурной парадигме черт и состояний, правомерно рассматривать ситуацию сиротства и ситуацию, когда ребёнок остается без попечения родителей как ситуацию, предъявляющую повышенные требования к жизнедеятельности. При этом личностные регуляторы – это некий остов, стержень, который, несмотря на влияние негативных, травматических ситуаций в жизни исследуемых нами подростков, способствует не просто возможности выжить в этих условиях, но и стать сильнее, избрать свой путь.

Под «ресурсами» мы понимаем «индивидуальные особенности, в зависимости от которых задачи мобилизации, адаптации к трудной жизненной или стрессовой ситуации, ее преодоления и предотвращения неблагоприятных последствий решаются легче или, напротив, труднее» (Александрова Л. А., Лебедева А. А., Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И., 2011). При этом мы учитываем *психологические ресурсы саморегуляции*, формирующиеся прижизненно на основе опыта взаимодействия с миром и

допускающие формирование и развитие, они отражают устойчивые стратегии саморегуляции как способы построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни, *психологические ресурсы устойчивости*, к которым относятся оценочные характеристики, прямо служащие мерой психологического благополучия/неблагополучия (Леонтьев Д. А., Калитеевская Е. Р., Осин Е. Н., 2011).

Исследование проводилось на всероссийской выборке на базе ООО «Всероссийский лагерь информационных технологий КОМПЬЮТЕРИЯ». В качестве респондентов выступили воспитанники интернатных учреждений и детских домов различных городов РФ в количестве 37 человек в возрасте от 14 до 17 лет: 12 мальчиков и 25 девочек. Мы сравнили данную выборку с выборкой подростков, воспитывающихся в семьях: 44 учащихся десятых классов школ № 625 и № 197 (г. Москвы), 19 девочек и 25 мальчиков в возрасте от 15 до 17 лет.

В качестве диагностического инструментария использовались следующие методики: методика НПВУ (Левинджер Дж.), тест СЖО (Леонтьев, 1992), опросник УСК (Бажин и соавт., 1993), опросник РОКО (Дергачева и соавт., 2008), шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖ) Э. Динера (1985).

В процессе исследования были выделены паттерны личностного развития в обеих выборках подростков. «Автономный» паттерн у подростков, оставшихся без попечения родителей, в отличие от подростков, воспитывающихся в семьях, характеризуется феноменом «выученной беспомощности», неуверенностью в том, что жизнь в принципе может быть подвластна контролю, высокой ответственностью за события, произошедшие в их семье ранее. «Конформный», активно-адаптивный характеризуется низким уровнем личностного развития. «Отчужденному» паттерну у подростков, оставшихся без попечения родителей, свойственны ярко выраженный комплекс «выученной беспомощности», низкий показатель общей интернальности, осмысленности и удовлетворенности жизнью.

В целом, выборка подростков, оставшихся без попечения родителей, в отличие от выборки подростков из семей, разграничена на два противоположных уровня развития механизмов саморегуляции: либо высокий (68%), либо низкий (32%), средний уровень не наблюдается. По всей видимости, в жестких условиях социализации одни не сохраняют и не развивают структуру саморегуляции в условиях внешнего давления, другие стараются за счет личностных способностей к саморегуляции, личностных усилий, приспособить окружающий мир под себя. Средний уровень для них непозволителен: либо ты слаб, либо ты силен, т.к. в их социальной группе нет возможности, времени и поддержки пробовать жить в этом мире иначе, что не скажешь о подростках, воспитывающихся в семьях.

У подростков из семей наблюдается совершенно иная картина: большинство имеют средний уровень развитости механизмов саморегуляции, на втором месте стоит высокий, а на третьем – низкий уровень. Эти подростки, находясь в более благоприятных условиях социализации, с поддержкой семьи, имеют возможность по-разному взаимодействовать с этим миром, пробуя разные стратегии.

Группа подростков из семей по ресурсам устойчивости резко разграничена на два кардинально противоположных уровня: 55% из них испытывают психологическое неблагополучие (сирот на этом уровне 19%), низкое качество жизни, а 45% – благополучие, среднего уровня не наблюдается. У подростков-сирот иная картина: у большинства из них психологическое благополучие на среднем и высоком уровне, у 19% – на низком. Это связано с условиями социализации и тех, и других подростков. В современных семьях и референтных для них группах часто наблюдается противоречивое социализирующее влияние. Противоречия также есть в воспитании, требованиях и ожиданиях родителей по отношению к детям. Подростки часто находятся в условиях, где искусственно задерживается личностное развитие (гиперопека, излишний контроль, симбиотическая связь с родителем). Для подростков из семей степеней свободы для личностного развития много, но и противоречий тоже больше, нежели у сирот, которые находятся в более жестком «формате», в некотором единообразии в требованиях и ориентирах.

В целом, наше исследование подтверждает полученные данные и сделанные выводы по более ранним исследованиям (Леонтьев Д. А., Калитеевская Е. Р., Осин Е. Н., 2011): у подростков из семей фактором дифференциации выборок на типы, различающиеся траекториями личностного развития, являются в первую очередь характеристики общего психологического благополучия/неблагополучия, а в выборке подростков, оставшихся без попечения родителей, развитие свободы и ответственности.

В обеих выборках присутствуют как благополучные, так и довольно неблагополучные пути личностного развития. Выявлены подгруппы подростков, которые имеют неблагополучную картину по ресурсам саморегуляции и устойчивости. Это подростки, имеющие конформно-адаптивный и отчужденный варианты личностного развития. Данные ресурсы имеют высокий уровень только у подростков, обладающих высокой личностной автономией.

По результатам исследования можно сделать вывод о том, что существуют характерные особенности личностного развития и личностных ресурсов саморегуляции у подростков, оставшихся без попечения

родителей. У этих подростков наиболее выражен конформистский вариант личностного развития, с высокой импульсивностью и самозащитной активностью. Ресурсы саморегуляции, удовлетворённость жизнью и показатели общей интернальности низкие. Им свойственен ярко выраженный комплекс «выученной беспомощности», управление внешними импульсами и неосознаваемыми мотивами.

Несмотря на столь неблагоприятную картину выделена подгруппа подростков, следующих по автономному пути личностного развития с достаточно развитыми механизмами саморегуляции. Обнаружена и подгруппа отчужденных, дезадаптированных подростков, с которыми необходима тщательная психологическая работа по развитию механизмов саморегуляции как ресурсов для движения в потоке постоянно изменяющегося мира с целью повышения их стрессоустойчивости, а также по обучению эффективным моделям совладающего поведения.

Литература

1. Александрова Л.А., Лебедева А.А., Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С.579–610.
2. Калитеевская Е.Р., Леонтьев Д.А. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 2006/ №3. С.50–55.
3. Леонтьев Д. А. Факторы и психологические механизмы развития личности в затрудненных условиях / Д.А. Леонтьев // Инклюзивное образование: методология, практика, технология: Материалы международной научно-практической конференции (20-22 июня 2011, Москва) / Моск. гор. психол.-пед. ун-т; Редкол.: С.В.Алехина и др. М.: МГППУ, 2011. С. 69–70/
4. Леонтьев Д.А., Калитеевская Е.Р., Осин Е.Н. Личностный потенциал при переходе от детства к взрослости и становление самодетерминации // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 613–618/
5. Моросанова В.И. Психология саморегуляции: учебное пособие. М.; СПб.: Нестор-История 2012. С.8–9.

THE RESEARCH OF THE FEATURES OF TEENAGERS' PERSONAL DEVELOPMENT AND SELF-REGULATION RESOURCES, WITHOUT PARENTAL CARE

Sulimina, O.V.

The article summarizes some results of the research of adolescents' aspects of a self-regulation in different socialization conditions. The purpose of this article is to determine the features of teenagers' personal development and self-regulation resources, who were left without parental care. Features of successful and unsuccessful examples of teenagers' personal development, self-control resources and stability are allocated and described in summary.

ГРУППОВАЯ САМООРГАНИЗАЦИЯ КАК РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Е. В. Тихомирова, С. П. Боровикина, А. В. Цветкова

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова
E-mail: tichomirowa82@mail.ru*

В статье рассматриваются проблемы самоорганизации больших контактных молодежных групп в современном мире. Анализируются компоненты отношения к самоорганизации, мотивы участия в реальных и виртуальных самоуправляемых сообществах.

В современной социокультурной ситуации на первый план выходят процессы самоорганизации человека, групп, всего общества. Провозглашаемые права и свободы позволяют людям проявлять индивидуальную и групповую активность, принимать участие в решении общественных проблем, влиять на общественное устройство. С другой стороны, этот процесс сопровождается уменьшением социальных гарантий и государственного обеспечения. Разрушение стереотипа «государство нам должно» является стрессом для большей части населения постсоветского пространства. Самоорганизация людей разного возраста и социального статуса в просоциальные большие контактные группы (Петрушин С.В., 2008) в настоящее время является ресурсом совладания с различного рода трудными жизненными ситуациями.

При этом возможности общественной самоорганизации осознаются далеко не всеми. Наиболее эффективно включается в данный процесс молодежь, активно пользующаяся интернет-ресурсами. Подтверждение данному утверждению мы найдем, открыв любой интернет-браузер. Социальные сети («в контакте», «одноклассники», «facebook» и др.), форумы (костромама СП, форум костромских джедаев, женский форум Костромы, форум костромских автолюбителей, форум «Костромские деревни» и многие другие), чаты представляют собой сообщества, характеризующиеся стихийностью возникновения и развития, самоуправляемостью. Они предназначены для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений в виртуальном пространстве, а также для объединения сил субъектов общения для разрешения конфликтов и обмена мнениями, которые невозможно высказать в пространстве непосредственного взаимодействия. Виртуальные формы самоорганизации получают все большее распространение, однако не исчерпываются ими. Государство само предложило достаточно эффективные формы – товарищество собственников жилья, фонды взаимопомощи, группы, осуществляющие общественный контроль и т.д. Отношение же общества к данным формам и мотивы самоорганизации не находят достаточного отражения в отечественных исследованиях с социально-психологическим контекстом.

Проблема нашего исследования вытекает из противоречия между ситуацией современного общественного демократического устройства общества, которая диктует необходимость распределения ответственности между государством и обществом, делегирования полномочий власти отдельным субъектам, и закрепившимися пост-социалистическими стереотипами людей, что ответственность за все происходящее в обществе должно нести государство. Проблема исследования: каково отношение современных людей к общественной самоорганизации?

Под реальными и виртуальными самоуправляемыми сообществами мы понимаем большие контактные группы (Первушин С. В., 2008), так как они включают большое количество участников, имеют продуктивное взаимодействие и характеризуются некоторой степенью стихийности в возникновении и развитии.

В первой части исследования приняли участие 69 человек: 23 члена товариществ собственников жилья, 23 участника интернет-форумов, не участвующих в реальных самоуправляемых сообществах, 23 человека, не включенных в реальные и виртуальные самоуправляемые сообщества. Возраст варьировал от 18 до 30 лет. Половой состав выборки рандомизирован не был. Во второй части исследования выборка составила 36 человек: 18 человек с высоким уровнем активности в социальных сетях и 18 человек с низким уровнем активности в социальных сетях. Возраст варьировал от 18 до 30 лет. Половой состав выборки рандомизирован не был. Для исследования включенности людей в самоуправляемые сообщества, мотивации участия и отношения к ним нами были разработаны 2 авторских полустандартизированных опросника. Сбор данных производился с помощью феноменологического интервью. Данные подвергались контент-анализу с последующей статистической обработкой с помощью критерия различий Фишера.

В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Люди, которые состоят в различного рода просоциальных сообществах, придают большое значение самоорганизации для себя. Проиллюстрировать это возможно фразами респондентов: *«Мне не безразличен дом, в котором я живу»*, *«Необходимость решать насущные проблемы, чтобы жить комфортно»*, *«Помогло в создании своей рабочей группы»*, *«Я развиваюсь в интересующих меня областях»*, *«Получаю информацию, общаюсь с друзьями, смотрю фильмы и т.д.»*, *«Поднимаю настроение себе и другим»*... В когнитивном компоненте отношения людей, состоящих в реальных и виртуальных самоуправляемых сообществах, существуют различия только в понимании значения самоорганизации для общества. У людей, которые состоят в виртуальной самоорганизации, понимание значения намного выше, чем у тех, кто состоит в реальной самоорганизации (при $\varphi^* = 1,5$, $p = 0,067$): *«Вместе – мы сила»*, *«Помогаем друг другу»*, *«Информация быстрее распространяется»*, *«Решения принимаются быстрее»*, *«Помогаем больным деткам»*, *«Чтобы люди со схожими интересами могли общаться, находясь на расстоянии друг от друга»*... Люди, которые состоят в подобных сообществах, понимают их значение больше, чем те, которые не состоят ($\varphi^* = 1,6$, $p = 0,01$). Люди, не участвующие в таких общественных объединениях, считают, что подобные сообщества бесполезны.

2. В эмоциональном компоненте отношения к самоорганизации также существуют значимые различия. Те люди, которые не состоят в самоуправляемых сообществах, более негативно к ним относятся ($\varphi^* = 2,71$, $p = 0,002$), считают, что их создают для непонятных целей. При этом люди, состоящие в них, не дали ни единого отрицательного ответа. Также существуют различия и в увлеченности идеей. Респонденты, которые состоят в виртуальных сообществах, имеют большую увлеченность, чем те, кто состоит в реальной самоорганизации ($\varphi^* = 2,5$, $p = 0,005$).

3. В поведенческом компоненте были выявлены более значимые различия. Существуют различия в понимании своего образа как участника самоорганизации. Те, кто состоит в виртуальных сообществах,

представляют себя более активными, включенными, полезными, нежели те, которые состоят в реальных самоорганизациях ($\varphi^* = 1,37$, $\rho = 0,085$). Возможно, это объясняется тем, что люди, которые состоят в виртуальных самоорганизациях, понимают для себя их значимость и важность лучше, чем те, которые состоят в реальных сообществах, а также тем, что они проводят в них больше времени, чем в реальных: *«Задаю вопросы, отвечаю на вопросы, ищу информацию касаясь этой группы, дискутирую»...*

4. В области ожиданий и интенций также имеются различия, например, в потенциальной возможности участия в самоорганизации. Те испытуемые, которые состоят в самоуправляемых сообществах, хотя и дальше принимают участие в них ($\varphi^* = 2,19$, $\rho = 0,014$), особенно те, кто принимает участие в виртуальных формах. Респонденты, не состоящие в подобных сообществах, не рассматривают участие в них как потенциально возможное ($\varphi^* = 2,93$, $\rho = 0,001$). Данные люди не уверены в жизнеспособности таких обществ, большинство респондентов прямо ответили, что стихийность присуща не только механизму возникновения такой организации, но и механизму распада, ее исчезновения ($\varphi^* = 1,64$, $\rho = 0,055$).

5. Преобладающими мотивами участия активных членов просоциальных интернет-сообществ являются: мотив расширения социальных связей ($\varphi^* = 3,51$, $\rho = 0,000$), мотив стремления выйти из состояния одиночества ($\varphi^* = 2,95$, $\rho = 0,000$), стремление показать себя ($\varphi^* = 2,78$, $\rho = 0,001$), поиск необходимой информации ($\varphi^* = 3,94$, $\rho = 0,000$). Мотив эмоционального обогащения и разрядки является очень важным как для респондентов с высоким уровнем социальной активности, так и для респондентов с низким уровнем социальной активности (различий не было обнаружено).

Одной из целей просоциальных интернет-сообществ является общение людей друг с другом, поиск социальной поддержки в трудных ситуациях. Вступая в данные сообщества, молодые люди могут найти новых друзей, знакомых, специалистов, которые потенциально могут помочь справиться с проблемой, обменяться опытом с теми, кто побывал в подобной ситуации (яркий пример форум костромских мам). При общении девушки и молодые люди обмениваются не только информацией, но и эмоциями: *«В данных интернет-сообществах можно найти друзей, с которыми будет приятно пообщаться, которые смогут поддержать в трудную минуту...», «Большее количество времени провожу в социальных сетях, когда скучно, не знаю чем себя занять и когда нет рядом человека, с которым можно было бы поделиться своими переживаниями», «Иногда хочется выплеснуть, что накопилось за день»...* Значимых различий не наблюдается и в мотиве обретения независимости от собственных комплексов у молодежи с разной степенью участия в просоциальных интернет-сообществах. Некоторые из респондентов отмечают немаловажность социальных сетей в данном вопросе: *«Ты можешь высказать свою точку зрения в сообществе и смочь отстоять её, если вдруг появятся негативные и противоречивые мнения. В интернете это проще сделать, так как он раскрепощает человека и освобождает от многих комплексов», «В сообществах существует возможность проявить себя, свою позицию, что подкрепляет чувство независимости».*

Таким образом, мы приходим к выводу, что молодые люди видят в участии в различных формах групповой самоорганизации ресурс адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности, совладания с жизненными трудностями, с повседневным стрессом. При этом молодое поколение отдает явное предпочтение самоорганизации в виртуальном пространстве.

Литература

1. Мясницев В.Н. Психология отношений. М.; Воронеж, 1973.
2. Петрушин С.В. Социально-психологические особенности самоорганизации большой контактной группы // Информационный гуманитарный портал «Знание. Понимание. Умение». 2008. №2. Педагогика. Психология.

GROUP SELF-ORGANIZATION AS A COPING-RESOURCE IN MODERN RUSSIA

Tihomirova, E.; Borovikina, S.; Tsvetkova, A.

The abstract considers the problems of large contact youth groups self-organized in modern society. Components of the attitude towards self-organization, motives of participation in real and virtual self-governing communities are analyzed.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ УСПЕШНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И. А. Уманская

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: umka44kostroma@rambler.ru

В данной статье представлены результаты исследования, целью которого являлось выявление психологических ресурсов способствующих успешной спортивной деятельности. С помощью психодиагностических методов была обследована группа из 20 спортсменов, стаж занятий спортом которых не менее 5 лет. У спортсменов показывающих высокие результаты выявлены такие психологические ресурсы как: адекватный уровень самооценки, устойчивая внутренняя мотивация занятия спортом, система ценностных ориентаций: автономия, компетентность, значимые личностные отношения.

Вопрос о физических и психологических ресурсах находится в ряду наиболее актуальных тем в сфере спортивной психологии. Многие ученые, психологи совместно с тренерами и врачами разрабатывают теории, практические методы диагностики психологического потенциала молодых спортсменов (Волков И. П., 2004). Спортсмен может достичь высоких результатов в спорте только при условии многолетней систематической тренировки, жесткого соблюдения режима. К этому спортсмен должен быть подготовлен психологически. Достигнутую готовность необходимо постоянно совершенствовать в ходе тренировочного процесса. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям – это результат воздействия многих факторов, в том числе и наличие богатых психологических ресурсов.

Особенностью психологических ресурсов является их прямое влияние на результативность деятельности спортсмена, то есть, чем выше уровень их развития и реализации у спортсмена, тем быстрее и успешнее он будет достигать спортивных высот. Соперничество в соревнованиях спортсменов с высоким уровнем физической, тактической, технической подготовки увеличивает психическую напряженность и вклад психологических факторов в достижение победы (Волков И. П., 2004).

В целом, теоретический анализ и обобщение отечественной и зарубежной литературы показывает, что вопросы определения сущности и содержания психологических ресурсов достижения, психологических механизмов их развития не достаточно проработаны (Жаров К. П., 2006).

Актуальность данной проблемы определила выбор направления нашего исследования, которое имеет целью выявление психологических ресурсов способствующих в успешной спортивной деятельности. Ресурсы включают черты и установки, которые полезны для регуляции поведения в различных стрессовых ситуациях. К наиболее значимым из них относятся самоконтроль, самооценку, чувство собственного достоинства, «самоэффективность» и другие (Бодров В. А., 2010).

Для реализации этой цели с помощью психодиагностических методов были обследованы 20 спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой не менее 5 лет в возрасте от 12 до 22 лет. Все испытуемые были разделены на 2 группы, экспериментальную и контрольную. Основная группа состояла из 10 спортсменов, показывающих высокие результаты в своем виде спорта: спортивные разряды не ниже первого взрослого и имеющих награды (призовые места) по результатам областных и всероссийских соревнований. Контрольная группа состояла также из 10 спортсменов, не показывающих высокие результаты в спортивной деятельности. Для исследования психологических ресурсов в спортивной деятельности были использованы следующие психодиагностические методики: методика «Самооценка личности» (Мотков О. И., 2003), методика изучения мотивов занятия спортом (Тропников В. И., 1989), методика «Ценностные ориентации» (Мотков О. И., Огнева Т. А., 2008).

Результаты эмпирического исследования выглядят следующим образом: Проведение методики «Самооценка личности» показало, что в экспериментальной группе испытуемые имеют более адекватный уровень оценки развития своей личности по сравнению с испытуемыми контрольной группы ($p = 0,008$). Псевдовысокий уровень, свидетельствующий о завышенной самооценке показали 20% испытуемых первой группы. Завышенная самооценка может положительно сказываться на спортивных результатах, но при этом существует опасность в том, что спортсмен, переоценив свои возможности, может получить травму, стать жертвой эмоционального истощения или срыва. Во второй группе псевдовысокий уровень не показал никто, здесь преобладает средний уровень, который выявлен только у 10% «успешных» спортсменов. Оценивая отдельные аспекты самооценки в экспериментальной группе, мы обнаружили высокий уровень следующих показателей: нравственность, самостоятельность, гармоничность. В контрольной: нравственность и самостоятельность. В отличие от основной группы не было

выявлено высоких показателей по аспекту «гармоничность». Это говорит о том, что представители первой группы, в состав которой входят спортсмены, показывающие высокие результаты в спортивной деятельности, обладают более гармоничной самооценкой. Это означает адекватное отношение к себе и окружающим, свидетельствующие о внутреннем порядке и балансе внутреннего и окружающей действительности. Уверенность в себе и реальная оценка себя и ситуации способствует позитивному настрою перед соревнованиями, снижает уровень психологического напряжения и как результат способствует высоким показателям в спортивной деятельности.

Проведение методики «Изучение мотивов занятий спортом» (Тропников В.И., 1989) показало различия в значимых мотивах занятия спортом. У представителей основной группы значимыми мотивами являются: познание, развитие характера и физическое совершенствование. Это означает, что данная группа спортсменов осознанно занимается профессиональным спортом для достижения высоких результатов, которые будут свидетельствовать об их физических возможностях и силе характера. В первую очередь они делают это для себя, а не для окружающих. Данный факт свидетельствует о наличии системы устойчивых внутренних мотивов занятия спортом.

Результаты же контрольной группы свидетельствуют о том, что этих для спортсменов, наиболее важным представляются такие мотивы занятия спортом как материальные блага, физическое самочувствие, эстетическое удовлетворение, одобрение, слава и чувство коллективизма. Все эти мотивы являются внешними, то есть ориентированными на окружающих людей, на их мнение, признание. Эти мотивы нельзя назвать устойчивыми, так как при смене обстановки в жизни спортсменов (уменьшение внимания со стороны окружающих, смена отношения к спортсмену со стороны близких и т.д.) они могут стать причиной ухода из спорта.

В результате исследования ценностных ориентации спортсменов можно говорить о том, что у большинства успешных спортсменов не существует конфликта между ценностными ориентациями как внутренними, так и внешними, это может свидетельствовать о том, что данные спортсмены открыты изменениям, самостоятельны, стремятся к новым достижениям. В контрольной же группе у большинства обнаружился средний уровень конфликтности, что возможно влияет на расхождения успешности спортивной деятельности спортсменов, составляющих данные группы.

В результате диагностики двух групп спортсменов с разными по успешности результатами в спортивной деятельности было установлено, что успешные спортсмены обладают более адекватной гармоничной самооценкой ($p=0,008$), не испытывают психологического конфликта между внутренними и внешними ценностными ориентациями, проявляют более высокую степень удовлетворения таких потребностей как автономия ($p=0,03$), компетентность ($p=0,05$), значимые межличностные отношения ($p=0,01$), обладают устойчивыми внутренними мотивами занятий спортом.

Результаты, полученные в рамках данного исследования, могут быть использованы в практической деятельности при отборе детей и подростков в профессиональные спортивные школы. Наличие широких психологических ресурсов может стать параметром профессиональной пригодности в спортивной деятельности. Также учет психологических ресурсов может стать основой для разработки новых подходов к планированию и организации тренировочного процесса с целью избегания психологического выгорания и срывов, и, тем самым, может повысить эффективность и производительность деятельности спортсменов.

Литература

1. Бодров В.А. Информационный стресс: учебное пособие для ВУЗов. М., 2010.
2. Волков И.П. Задачи и формы психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. 2004. №1.
3. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2006.
4. Мотков О.И. Методика «Самооценка личности». Вар. 1 и 2. М., 2003.
5. Мотков О.И., Огнева Т.А. Методика «Ценностные ориентации». Вар. 2. М., 2008.
6. Смирнов Е.А. Психологические ресурсы успешной спортивной деятельности. Квал. работа. Кострома, 2013.
7. Тропников В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности. Л., 1989.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF SUCCESSFUL SPORTSMEN

Umanskaya, Irina A.

This paper presents the research results of psychological resources promoting successful sporting activity. The group of 20 athletes, whose experience of sporting activities has not been less than 5 years, is tested by psychodiagnostic measures. Athletes having good results in sports have also such psychological resources as: self-acceptance, steady internal sports motivation, the system of values: autonomy, competence, referent personal relationships.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И КОММУНИКАТИВНЫЕ УМЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С КОМПЕНСИРОВАННОЙ ЗАТРУДНЕННОСТЬЮ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Т. И. Филипиди, С. Ю. Флоровский

Россия, г. Краснодар, Кубанский государственный университет

E-mail: lugua@mail.ru; florowsky@mail.ru

Обсуждаются результаты исследования копинг-стратегий и коммуникативных умений подростков с компенсированной затрудненностью психического развития. Показано, что затрудненность психического развития в детские годы и последующая её компенсация оказывают значимое влияние на характер взаимосвязи и взаимодействия вышеназванных подсистем регуляции межличностного общения и социального поведения в старшем подростковом возрасте.

В последние десятилетия в России увеличивается количество детей с задержкой психического развития. Значительная часть из них после получения соответствующей коррекционной поддержки более или менее успешно интегрируется в учебную деятельность и общеобразовательное пространство. Тем не менее, сам факт пережитой затрудненности психического развития не может не оказывать влияния на качественный уровень и структурную организацию механизмов психологической регуляции межличностного общения и социального поведения на последующих этапах жизненного пути. Однако подобные «возрастно-отсроченные эффекты» затруднения психического развития в отечественной психологии изучены весьма слабо, поскольку вышеназванная категория подростков в буквальном смысле слова оказывается на «нейтральной территории» между специальной психологией, психологией развития, психологией личности и общей психологией, каждая из которых не считает их «вполне своими».

Предмет нашего исследования составляют копинг-стратегии и коммуникативные умения старших подростков, в жизненном опыте которых имел место факт задержки психического развития с последующей компенсацией. Эти регуляторные образования интерпретируются нами как ресурсно-мобилизационный и операционально-поведенческий компоненты социально-коммуникативной компетентности рассматриваемой категории подростков. В свою очередь, социально-коммуникативная компетентность понимается как интегральное психологическое образование, объединяющее и гармонизирующее внутренние средства регуляции социального поведения и межличностного общения человека (Филипиди Т. И., Флоровский С. Ю., 2012).

Совмещение в рамках одного исследования коммуникативных умений и копинг-стратегий позволяет получить более панорамный психологический портрет подростков с компенсированной затрудненностью психического развития как субъектов общения и социального поведения. Достигается же это за счет рассмотрения интересующих нас подростков в двух взаимосвязанных контекстах своего бытия. Первый из них может быть обозначен как повседневное рутинное существование, онтологизирующееся в виде социально- и возрастнотипичных ситуаций общения. Социально-коммуникативные умения подростков отражают степень освоения ими определенных поведенческих модулей (установление контакта, выслушивание собеседника, выражение собственной точки зрения и т.п.), на основе которых оказывается возможным конструирование схем и сценариев собственного поведения в подобных ситуациях. Второй «бытийный контекст» связан со столкновением подростков с обстоятельствами, воспринимаемыми и переживаемыми ими как «нарушающие привычный ход жизни», «вызывающие напряжение», «предъявляющие требования, превышающие ресурсы ... справиться с ними», определяясь в сознании действующего субъекта в качестве «трудных ситуаций» (Водопьянова Н. Е., 2009; Крюкова Т. Л., 2004; Lazarus R. S., Folkman S., 1984). Способы совладания человека с подобными жизненными трудностями служат надежными и достоверными показателями достигнутого им общего уровня личностной зрелости, а также – степени сформированности парциальных механизмов психологической регуляции поведения, деятельности и общения. Эмпирическую базу исследования составили девятиклассники общеобразовательных школ Анапы и Краснодара. Экспериментальная группа включала 99 школьников, у которых в детстве констатировалось наличие задержки психического развития: из них 54 мальчика и 45 девочек. Контрольную группу составили 118 школьников (62 мальчика и 56 девочек), психическое развитие которых протекало в соответствии с возрастнорегулятивной траекторией. Далее сопоставляемые категории подростков будут обозначаться, соответственно, как «особые» и «обычные (нормативные)».

Коммуникативные умения оценивались посредством *тест-опросника коммуникативных умений для подростков и старшеклассников*, разработанного Л. Мишелсоном с соавторами (L. Michelson et al.),

адаптированного для русскоязычной выборки Ю.З. Гильбухом и модифицированного С.В. Кривцовой и М.Н. Достановой (Кривцова С.В., Достанова М.Н., 1997). Диагностировалась степень выраженности трех базисных вариантов социально-коммуникативного поведения подростков: 1) компетентного, предполагающего построение общения с партнером на принципах равенства психологических позиций и паритетной координации усилий по разрешению проблемной ситуации; 2) агрессивного, предполагающего давление на партнера из психологической позиции «сверху»; 3) зависимого, связанного с психологической пристройкой к партнеру «снизу» и пассивным следованием за ним. Выявление используемых подростками стратегий преодоления жизненных трудностей осуществлялось при помощи теста Э. Хейма (E. Heim), адаптированного в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева под руководством Л.И. Вассермана (Водопьянова Н.Е., 2009). Оценивалась представленность в индивидуальных паттернах копинг-поведения подростков стратегий с разным уровнем адаптивности – адаптивных, относительно адаптивных и неадаптивных. Взаимосвязи между рассматриваемыми переменными выявлялись посредством рангового корреляционного анализа Р. Спирмена. Использовался пакет прикладных статистических программ SPSS 13.0. Для уточнения тестовых результатов проводился выборочный опрос респондентов.

Характер взаимосвязей копинг-стратегий и социально-коммуникативных умений принципиально различается у подростков с сопоставляемыми траекториями психического развития. Главное различие касается интенсивности связей между рассматриваемыми регулятивными подсистемами. Если у возрастнo-нормативных подростков данные подсистемы функционируют практически автономно, то у подростков с компенсированной затрудненностью психического развития они достаточно сильно связаны между собой (см. рис. 1).

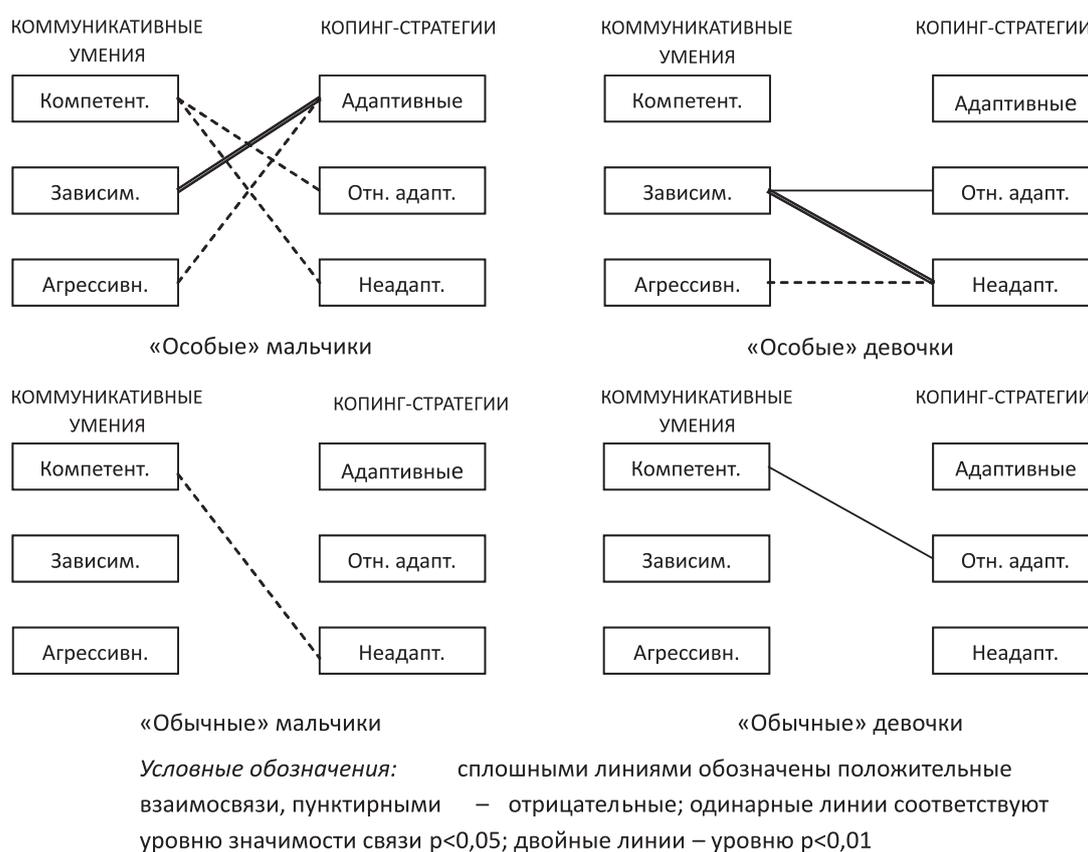


Рисунок 1. Взаимосвязь копинг-стратегий и социально-коммуникативных умений подростков с затрудненной и нормативной траекториями психического развития

Это может рассматриваться как свидетельство того, что ситуации повседневного общения представляют для «особых» подростков большую трудность, чем для их «обычных» сверстников (что и приводит к активному задействованию копинг-ресурсов для построения обыденных контактов). Также «особые» подростки чаще и активнее используют свои коммуникативные умения в ситуациях преодоления

жизненных трудностей. Сами же трудные жизненные ситуации видятся этим подросткам как коммуникативно-опосредованные и потенциально разрешимые путем общения с другими людьми, так или иначе вовлеченными в эти ситуации.

Вследствие характерной для «особых» подростков высокой функциональной взаимосвязанности двух подсистем регуляции поведения, – в контексте повседневного общения и в случае попадания в трудные жизненные обстоятельства, – представляется возможным зафиксировать ряд взаимопредикторных связей между данными подсистемами. Зная особенности поведения подростков в типичных ситуациях повседневного общения (выражающиеся в определенной комбинации компетентных, зависимых и агрессивных действий) оказывается возможным с высокой степенью надежности прогнозировать выбор этими же подростками того или иного способа совладания с трудными жизненными обстоятельствами (выражающегося в обращении к определенному типу копинг-стратегий – адаптивных, неадаптивных, относительно адаптивных). Возможно и обратное: на основании оценки общей адаптивности копинг-поведения предсказывать профиль повседневного коммуникативного поведения подростков.

Полученные данные позволяют существенно уточнить ориентировочную основу разработки и реализации программ психологической поддержки и развития подростков с компенсированной затрудненностью психического развития в качестве субъектов компетентного социального поведения и межличностного общения.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб: Питер, 2009. 336 с.
2. Кривцова С.В., Достанова М.Н. Исследование коммуникативных умений подростков // Подросток на перекрестке эпох. М.: Генезис, 1997. С. 87–105.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004. 344 с.
4. Филиппиди Т.И., Флоровский С.Ю. Преодоление трудных ситуаций подростками с компенсированной затрудненностью психического развития // Человек. Сообщество. Управление. 2012. №2. С.31–46.
5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984. 445 p.

COPING STRATEGIES AND COMMUNICATIVE SKILLS OF TEENAGERS WITH COMPENSATED IMPAIRED MENTAL DEVELOPMENT

Filipidy, T.I.; Florovski, S.Yu.

There are discussed results of coping strategies and communicative skills of teenagers with compensated impaired mental development investigation. There is exposed that impaired mental development in childhood and its compensation subsequently have significant influence of previously mentioned regulative subsystems of interpersonal communication and social behavior in high teen age.

РЕСУРСНАЯ РОЛЬ ИНТЕЛЛЕКТА В СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ ЛИЦ С ВЫСОКОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ И ВЫСОКИМ НЕЙРОТИЗМОМ

С. А. Хазова

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 12-16-44002а
Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: hazova_svetlana@mail.ru

В статье рассматривается роль интеллекта в совладающем поведении у лиц с высокой личностной тревожностью и высоким нейротизмом. Делается вывод о ресурсной роли интеллекта, который позволяет минимизировать негативное влияние свойств личности, расширяя репертуар стратегий совладания.

Позитивная роль интеллекта как ресурса субъекта при совладании с трудностями особенно ярко проявляется в тех случаях, когда интеллекту противостоят свойства личности, обычно затрудняющие саморегуляцию. В предыдущих исследованиях нами было зафиксировано негативное влияние личностной тревожности и нейротизма на выбор стратегий совладающего поведения (Хазова С. А., Смурова И. А., 2004; Хазова С. А., 2007). Так, оказалось, что старшеклассники с высокой личностной тревожностью

в отличие от старшеклассников с умеренной и низкой чаще используют стратегии *Социальная поддержка* (в том числе обращение к друзьям), *Беспокойство*, *Уход в мечты*, *Несовладание*, *Самообвинение*, *Обращение к религиозному опыту*, *молитве*.

И.М. Никольская, Р.М. Грановская, рассматривали проблему соотношения копинг-стратегий с личностными свойствами детей младшего школьного возраста. В ходе анализа было выявлено, что для тревожных ребят характерны следующие стратегии совладания со стрессом: «плачу, грущу», «молюсь», «говорю сам с собой», «ем или пью», «обнимаю, прижимаю, глажу», «рисую, пишу, читаю», «кусаю ногти» и «сплю», последняя из которых позволяет преодолеть напряжение и беспокойство. Кроме высокой тревожности детей этого типа отличают чувствительность, социальная робость, послушание, хороший самоконтроль, добросовестность, осторожность и напряженность. Авторы отмечали, что по сравнению с другими детьми, тревожные ребята эффективно используют замещающую активность (стратегии «рисую, пишу, читаю», «играю», «мечтаю, представляю»). Таким образом, исследования свидетельствуют о преобладании у тревожных подростков и младших школьников главным образом неконструктивных стратегий совладания со стрессом (Никольская И. М., Грановская Р. М., 2000).

Фактически аналогичные результаты были получены и при анализе роли нейротизма (данные сравнительного, корреляционного и регрессионного анализов): высокий нейротизм влияет на выбор таких действий как обращение к молитве, беспокойство, самообвинение, поиск поддержки и одобрения со стороны других людей, надежда на чудесное разрешение проблемы без каких-либо действий со стороны самого субъекта (Хазова С. А., 2007).

Таким образом, в трудной напряженной ситуации школьники с высокой тревожностью, также как и школьники с высоким нейротизмом, чаще ориентируются на получение социальной поддержки и использует неконструктивные стратегии совладания, и в меньшей степени, чем их сверстники, нацелены на проблемно-ориентированный копинг. Однако исследования других авторов свидетельствуют о том, влияние тревожности и нейротизма на эффективность поведения и жизнедеятельности в разных условиях может опосредоваться влиянием интеллекта (Пасынкова Н. Б., Лочехина Л. И.).

При исследовании особой ресурсной роли интеллекта нашей *целью* являлась проверка гипотезы о том, что интеллект может снижать негативное влияние высокой личностной тревожности и нейротизма в трудных жизненных ситуациях, детерминируя обращение к более эффективным стратегиям совладания. Для этого нами было реализовано два исследования с аналогичным дизайном.

Исследование роли интеллекта в совладающем поведении подростков с высокой личностной тревожностью.

Исследование было реализовано в 2002 году на базе лицея №34, СШ №41, СШ №18, СШ №38) г. Костромы. Выборку составили 98 старшеклассников в возрасте 15-17 лет, у которых был диагностирован высокий уровень личностной тревожности. Старшеклассники были разделены на основную группу – с высокой личностной тревожностью и высоким интеллектом (48 человек, 18 юноши и 30 девушек) и высокой тревожностью и средним уровнем интеллекта (50 человек, 23 юноши и 27 девушек). В основную группу были отнесены старшеклассники с высоким уровнем интеллекта (выше 115 баллов) и высоким уровнем тревожности (выше медианы – 56 баллов при $max=80$).

Методики:

1. Шкала личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ханина Ю. Л.
2. Юношеская копинг-шкала (Adolescent Coping Scale) Э. Фрайндерберг и Р. Льюиса (адаптированная Т. Л. Крюковой, 2002).
3. Тест культурно-свободного интеллекта Р. Кеттелла.
4. Сочинение «Когда мне трудно...».

Статистическая обработка данных проводилась с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни, углового преобразования Фишера.

На основании полученных результатов, мы можем утверждать, что существуют значимые отличия в совладающем поведении тревожных старшеклассников с разным уровнем интеллекта.

Старшеклассники с высокой личностной тревожностью и высоким интеллектом чаще используют стратегии *Социальная поддержка* ($U=1463$, $p=0,008$), *Работа, достижения* ($U=1349$, $p=0,001$), *Беспокойство* ($U=1401$, $p=0,003$), *Самообвинение* ($U=1351$, $p=0,001$), *Активный отдых* ($U=1477$, $p=0,01$). Для интерпретации данных мы использовали не классическую модель деления стратегий на четыре стиля (Frydenberg E., Lewis R., 1991, 1993), а полученную эмпирически в исследованиях М.А. Холодной с соавторами, в которой предполагается деление стратегий совладания на семь типов (Холодная М.А., Берестнева О.Г., Муратова Е.А., 2007). В соответствии с этой моделью лица с высоким интеллектом и высокой тревожностью используют стратегии, принадлежащие к разным стилям:

Социальная поддержка – социотропный стиль, *Работа, достижения* – проблемно-ориентированный стиль, *Беспокойство* и *Самообвинение* – интернализация, *Активный отдых* – мобилизационный стиль.

Лица из контрольной группы чаще выбирают стратегии *Принадлежность* – социотропный стиль ($U=1463$, $p=0,008$), *Надежда на чудо* ($U=1377$, $p=0,002$) и *Несовладание* ($U=805$, $p=0,000$) – эмоциональное реагирование.

По данным множественного регрессионного анализа можно говорить о различной структуре влияний в основной и контрольной группе.

В контрольной группе детерминированными оказываются только две стратегии: *Несовладание* ($F=47,699$, $p<,00000$) и *Надежда на чудо* ($F=13,053$, $p<,00044$). В основной группе прослеживается детерминация стратегии *Самообвинение* ($F=14,676$, $p<,00020$) и *Активный отдых* ($F=10,854$, $p<,00128$), при этом в обоих случаях влияние тревожности и интеллекта является противоположным по знаку: личностная тревожность способствует выбору стратегии Самообвинение ($\beta=0,324$, $p=0,000$) и снижает вероятность обращения к спорту ($\beta=-0,282$, $p=0,001$). В то же время интеллект снижает риск самообвинения ($\beta=-0,647$, $p=0,000$) и повышает вероятность обращения к активному отдыху: спорту, поддержанию здоровья, эмоционального тонуса, ($\beta=0,432$, $p=0,005$). Принципиально важным является совместное положительное влияние личностной тревожности ($\beta=0,324$, $p=0,000$) и интеллекта ($\beta=0,221$, $p=0,008$) на выбор стратегии из проблемно-ориентированного стиля – ориентации на добросовестное отношение и успешность в деятельности (*Работа, достижение*, $F=6,6056$, $p<,01134$).

На основе анализа сочинений нами были зафиксированы следующие факты:

1) тревожные старшеклассники с разным уровнем интеллекта одинаково сильно беспокоятся даже «по мелким поводам», но при этом используют разную активность для саморегуляции;

2) тревожные старшеклассники с высоким уровнем интеллекта чаще используют замещающую активность, позволяющую изменять свое эмоциональное состояние, то есть обращаются к спорту, хобби («вышиваю», «плету из бисера», «играю на гитаре»), чтению, занимаются творчеством («пишу стихи», «сочиняю музыку»); в отличие от них тревожные старшеклассники с более низким (средним и в пределах низкой нормы) уровнем интеллекта прибегают к пассивным стратегиям: грустят, курят, переживают, мечтают о чуде ($\varphi^*=2,89$, $p=0,001$);

3) тревожные старшеклассники с высоким интеллектом прибегают к «профилактическим» мерам ($\varphi^*=3,89$, $p=0,000$), анализируют ситуацию и возможные негативные варианты развития событий с целью снизить за счет определенных действий их вероятность, но при этом такие действия не ведут к нарушению деятельности, а, наоборот, позволяют добиться более высоких результатов: *«Я знаю, что я тревожная, все время переживаю: Смогу ли? Справлюсь ли? Приметы себе придумываю, например, хожу на экзамены в одной и той же одежде. Или специально иду через «гаражи», там живет семейство черных кошек, они мне счастье приносят. Но, если серьезно, то я все время предпринимаю профилактические меры, на контрольной проверяю два раза, учу не в последний день, а заранее все планирую, чтобы успеть повторить, в музыкальной школе перед экзаменом столько раз произведение играю, что пальцы сводит. А еще я научилась «дышать»: закрываю глаза и делаю несколько вдохов, пока дрожь не пройдет»* (Настя К., 16 лет).

Данные этого исследования в определенной мере воспроизводятся при исследовании роли нейротизма в совладающем поведении с учетом уровня интеллекта.

Исследование роли интеллекта в совладающем поведении подростков с высоким уровнем нейротизма

Целью второго исследования было изучение роли интеллекта и свойств личности (нейротизма и экстраверсии / интроверсии) в совладающем поведении старшеклассников. Выбор этих свойств обусловлен тем фактом, что именно они играют значительную роль в регуляции поведения в тех ситуациях, где наблюдается высокий уровень нейропсихологического напряжения, и во многом определяют стрессоустойчивость личности.

И. М. Никольской и Р. М. Грановской было установлено, что дети с интровертированным типом личности склонны к уходу в себя, к избеганию социальных контактов и физического напряжения. Экстравертированные, наоборот, справлялись со стрессом достаточно успешно. Они усердно работают, остаются более спокойными, фокусируются на позитиве, общаются с друзьями, обращаются за социальной поддержкой, используют различные формы отвлечения, включая активный отдых (Никольская И. М., Грановская Р. М., 2000).

Нами проверялась гипотеза о различном влиянии на эффективность совладающего поведения данных свойств личности у лиц с различным уровнем интеллекта, что могло бы подтвердить его ресурсную роль. Респондентами послужили старшеклассники школ г. Костромы.

Методики:

1. Юношеская копинг-шкала (ACS – Adolescent Coping Scale) E. Frydenberg, R. Lewis (адаптированная Крюковой Т.Л., 2002).
2. Опросник EPI Г. Айзенка.
3. Тест культурно-свободного интеллекта Р. Кеттелла.

Статистические методы: критерий Манна – Уитни U, корреляционный анализ (R Spearman).

На предварительном этапе были выделены старшеклассники с уровнем нейротизма, превышающим медиану (13 баллов), всего 73 человека. В основную группу вошли, как и в предыдущем исследовании, старшеклассники с коэффициентом интеллекта выше 115 баллов и уровнем нейротизма выше медианы (медиана – 13 баллов), всего 42 человека (18 юношей и 24 девушки), в контрольную – старшеклассники с уровнем интеллекта ниже 115 баллов и нейротизмом выше медианы. В группу респондентов не вошли старшеклассники с более низкими значениями переменной «нейротизм», поскольку эмоциональная стабильность делает менее вероятным неэффективное поведение в трудной ситуации и не требует привлечения дополнительных ресурсов. В данном случае мы исключили из анализа переменную экстраверсия, поскольку значимых для данного исследования результатов нами получено не было. Был зафиксирован факт более частого выбора стратегий, ориентированных на социальную поддержку, старшеклассниками с высоким уровнем экстраверсии (более подробно см.: Хазова С. А., 2007).

Рассмотрим наиболее существенные:

1. В совладании лиц с высоким нейротизмом и высоким интеллектом в отличие от эмоционально нестабильных старшеклассников с более низким интеллектом выбор стратегий является более разнообразным, значительную выраженность имеют стратегии интернализации (*Беспокойство*, $U=157$, $p=0,001$; *Самообвинение*, $U=117$, $p=0,000$); эмоционального реагирования (*Надежда на чудо*, $U=138$, $p=0,000$; *Поиск религиозной поддержки* $U=161$, $p=0,001$), социотропного стиля (*Отвлечение*, $U=163$, $p=0,006$).

Старшеклассники контрольной группы значимо отличаются выраженностью стратегий *Несовладание* ($U=461$, $p=0,01$), *Разрядка* $U=356$, $p=0,009$) и *Поиск социальной поддержки* ($U=461$, $p=0,01$).

По данным регрессионного анализа в основной группе высокий нейротизм и высокий интеллект помимо перечисленных ранее детерминируют выбор еще двух стратегий – *Позитивный фокус* ($F=47,699$ $p<0,0000$) и *Активный отдых* $F=14,676$ $p<0,0020$), при этом роль интеллекта является определяющей ($\beta=0,45$, $p=0,000$ и $\beta=0,43$, $p=0,000$ соответственно). Таким образом, фиксируется тот же самый эффект опосредующего влияния интеллекта, снижающего выбор неконструктивных способов совладания.

Обсуждение результатов. Результаты проведенных исследований показали, что негативное влияние некоторых свойств личности может быть снижено благодаря более высокому уровню интеллекта. Поскольку в выборку вошли старшеклассники в возрасте от 14 до 16 лет, необходимо отметить, что старший подростковый возраст как этап онтогенеза характеризуется более частыми проявлениями негативной эмоциональности и тревожности, что повышает уязвимость личности перед «вызовами жизни». Респонденты с высоким уровнем тревожности или высоким уровнем нейротизма при средних и низких значениях коэффициента интеллекта выбирают менее эффективные способы совладания в трудных жизненных ситуациях, поскольку отличаются более интенсивными реакциями на негативные события.

Наиболее важными являются для нас результаты исследования в основных группах.

Таблица 1

**Стратегии совладающего поведения
в группах с высокими показателями интеллекта, тревожности и нейротизма**

	Высокий интеллект – высокая личностная тревожность	Высокий интеллект – высокий нейротизм
Социотропная стратегия	Социальная поддержка	Отвлечение
Проблемно-ориентированная стратегия	Работа, достижения	
Стратегия интернализации	Беспокойство самообвинение	Беспокойство самообвинение
Стратегия эмоционального реагирования		Надежда на чудо Религиозная поддержка
Стратегия мобилизации	Активный отдых	Активный отдых Позитивный фокус

Все старшекласники, независимо от личностных особенностей, используют различные стратегии, однако содержание этих стратегий отличается: так, например, старшекласники с высоким нейротизмом и низким интеллектом прибегают к стратегиям *Разрядка* (слезы, агрессивные действия, обращение к алкоголю) и *Несовладание* (отказ от действий вплоть до болезненных состояний),

Старшекласники с более высоким интеллектом и высокой тревожностью чаще, чем их сверстники, беспокоятся, обвиняют себя, прибегают к социальной поддержке (обсуждают проблемы с другими людьми), но при этом предпринимают действия по решению проблемы, начиная более добросовестно относиться к делу, и снимают эмоциональное напряжение с помощью активного отдыха (спорта, занятий танцами, прогулок). Они значимо реже просто мечтают о чудесном разрешении проблемы, отказываются от активных действий, уходят в болезнь, ищут одобрения и поддержки.

Старшекласники с высоким интеллектом и высоким нейротизмом чаще, чем их сверстники с высоким нейротизмом и более низким интеллектом, беспокоятся, обвиняют себя, надеются на чудо и ищут поддержку в религии, отвлекаются в обществе сверстников, концентрируются на позитиве и снимают напряжение с помощью активного отдыха. Реже ищут разрядку с помощью социально неодобряемых способов (алкоголя, агрессии), отказываются от активных действий и обращаются за советом.

Таким образом, мы видим, что в обоих случаях используются разные варианты социотропной стратегии либо в виде прямого обращения за поддержкой (при высокой тревожности), либо в виде социального отвлечения за счет пребывания в компании (при высоком нейротизме); стратегия интернализации, добавляется мобилизационная стратегия, позволяющая за счет паузы и физической активности снизить эмоциональное напряжение и сконцентрировать силы для последующих действий.

Не совсем эффективные на первый взгляд стратегии мечты и обращения к религии позволяют людям с высокой негативной эмоциональностью отреагировать эмоции и сконцентрироваться на позитиве. Этот же компенсаторный эффект мы наблюдаем и при исследовании лиц с высокой тревожностью: нами зафиксирован факт обращения к более активным стратегиям и стремление предпринять превентивные меры, снизить вероятность негативного исхода за счет более четкого планирования действий и анализа возможных вариантов развития событий.

Поскольку человек никогда не использует одну стратегию, а прибегает к комплексным мерам, можно констатировать более разнообразное и более сбалансированное за счет применения различных стратегий совладание с трудными ситуациями у лиц с высоким интеллектом. Данный результат может быть объяснен тем, что интеллект позволяет индивиду использовать более широкий спектр способов совладания с трудными жизненными ситуациями. Такие результаты корреспондируют с результатами исследования совладающего поведения одаренных старшекласников и роли интеллекта в совладающем поведении (см., например, Хазова С. А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: Эмпирические исследования. – Кострома, 2010), результатами исследования когнитивных, метакогнитивных и академических способностей в связи с выбором стратегий совладания и результатами исследования лиц с высоким уровнем сформированности концептуальных структур (см., например, Холодная М.А. Психология понятийного мышления: от концептуальных структур к понятийным способностям. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012). Мы предполагаем, что подобные результаты могут быть связаны с более развитыми механизмами произвольного и непроизвольного интеллектуального контроля и более сформированными способностями к концептуализации опыта (что косвенно прослеживается в процессе интервью в более развернутых аргументациях и попытках найти объяснение своему поведению, проанализировать свой опыт).

Таким образом, во-первых, интеллект за счет механизмов интеллектуального контроля позволяет прибегать к более разнообразным способам поведения и компенсировать неэффективные способы стратегиями снятия напряжения или мобилизации сил, тем самым минимизируя негативное влияние личностной тревожности и нейротизма, которые выступают чаще всего как факторы риска; во-вторых, за счет способности концептуализировать и оценивать собственный опыт (даже негативный) и собственные возможности, позволяет лучше прогнозировать вероятностные исходы и планировать собственные действия. Все вышесказанное позволяет нам говорить о ресурсной роли интеллекта даже у лиц с высокой личностной тревожностью и высокой негативной эмоциональностью. Как пишет Т.В. Корнилова, «ресурсы, актуализируемые в стилях и стратегиях совладания, представляют динамическое единство когнитивных и личностных возможностей человека» (Корнилова Т.В., 2010. С. 47).

Литература

1. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.
2. Корнилова Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология. 2010. №1. С. 46–57.

3. Хазова С.А. Смурова Н.А. Личностная тревожность и совладание с трудностями // Психология и практика: сборник научных статей Вып. 3/ отв. ред., сост. В.И.Кашницкий. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. С.110–115.

4. Хазова С.А. Роль свойств личности в совладании с трудностями // Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно-практ. конф./ отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 121–124.

5. Холодная М.А., Берестнева О.Г., Муратова Е.А. Структура стратегий совладания в юношеском возрасте: к проблеме валидности опросника «Юношеская копинг-шкала» // Вопросы психологии. 2007. №5. С. 143–156.

RESOURCEFUL INTELLIGENCE ROLE IN COPING OF INDIVIDUALS WITH HIGH ANXIETY AND HIGH NEUROTICISM

Hazova, Svetlana A.

The paper discusses the intelligence role coping behavior of individuals with high personal anxiety and high neuroticism. It is concluded that intelligence has the resourceful role, which helps to minimize the personality traits negative effect and expands the coping strategies repertoire .

ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

М. А. Холодная

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: kholod@psychol.ras.ru

Обсуждается роль интеллекта (метакогнитивных и понятийных способностей) в регуляции совладающего поведения. Получены результаты, согласно которым выбор стратегии совладания с трудной ситуацией связан с уровнем сформированности произвольного интеллектуального контроля (в терминах полезависимости/полнезависимости и психометрического интеллекта) и показателями концептуальных способностей (в терминах способности к интерпретации значений слов и конструированию семантического контекста).

В психологии совладания крайне мало работ, посвященных изучению роли интеллекта (интеллектуальных способностей) в совладающем поведении. Причем даже в этих немногочисленных исследованиях описываются весьма неоднозначные связи показателей уровня интеллектуального развития и стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией: либо отмечается, что испытуемые с более высокими показателями интеллектуальных способностей преимущественно выбирают проблемно-ориентированные стратегии совладания, либо (и чаще всего) констатируется отсутствие связей между уровнем интеллекта и выбором определенной стратегии совладания, либо отмечается склонность лиц с высокими показателями интеллектуальной продуктивности выбирать социальные и эмоциональные стратегии совладания. Казалось бы, чтобы преодолеть трудную жизненную ситуацию, нужно ее проанализировать, установить причины и оценить возможные последствия, то есть интеллект должен выступать как важный ресурс совладающего поведения. Тогда почему, если судить по имеющимся эмпирическим результатам, интеллект не имеет прямого отношения к регуляции совладающего поведения или, что еще более парадоксально, предрасполагает не столько к проблемно-ориентированным, сколько к эмоциональным и социальным стратегиям совладания?

Разрешение этого противоречия предполагает не только уточнение вопроса о валидности существующих копинг-опросников, но и пересмотр представлений об интеллекте. Если рассматривать интеллект как форму организации индивидуального ментального опыта, то наибольший интерес для объяснения механизмов совладающего поведения представляют две формы опыта: метакогнитивный опыт (соответственно такой его компонент, как метакогнитивные способности в виде проявлений произвольного и произвольного интеллектуального контроля) и понятийный опыт (соответственно такой его компонент, как понятийные способности).

В зарубежных исследованиях для описания метакогнитивных механизмов регуляции поведения используется термин «воспринимаемый контроль», под которым понимается система представлений,

регулирующих действия, направленные на достижение определенной цели. Интеллектуальный контроль – это частная форма воспринимаемого контроля, связанная с особенностями восприятия, понимания и интерпретации происходящего (в том числе трудной ситуации) (Виноградова Л.В., 2005 и др.). В более широком плане проблема интеллектуального контроля связана с проблемой когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации (Битюцкая Е.В., 2007 и др.) и проблемой контроля поведения (Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В., 2010). В своих исследованиях мы ввели понятие «индивидуальный интеллектуальный ресурс» с учетом меры сформированности такого проявления непроизвольного интеллектуального контроля, как имплицитная обучаемость, в терминах показателей когнитивного стиля полнезависимость/полнезависимость (основного показателя «среднее время нахождения простой фигуры в сложной» и дополнительного показателя «коэффициент имплицитной обучаемости» по методике «Включенные фигуры» Г. Уиткина) и уровня психометрического интеллекта (сумма баллов по методике «Прогрессивные матрицы» Дж. Равена) (Холодная М.А., Алексапольский А.А., 2010). В методике Уиткина имплицитная обучаемость проявляется как способность непроизвольно контролировать влияние пространственного контекста и оперативно осваивать навык нахождения простой фигуры в сложной, в методике Равена – как способность к непроизвольному обучению в условиях отсутствия прямых инструкций.

Использование приема формирования крайних групп (по медианному и процентильному критериям) позволило установить, что лица, обладающие максимальным интеллектуальным ресурсом (мобильные полнезависимые испытуемые с высоким уровнем психометрического интеллекта) предпочитают следующие стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией (различия значимы по U-критерию Манна-Уитни): *Решение проблем, Самообвинение, Уход в Себя, Беспокойство, Отвлечение, Социальная поддержка, Профессиональная помощь*. То есть эти испытуемые склонны преимущественно выбирать эмоциональные и социальные стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией.

Для выявления понятийных способностей использовались следующие методики: для оценки категориальных способностей – методика «*Обобщение трех слов*», выявляющая способность к произвольной категоризации, и методика «*Свободная сортировка слов*», выявляющая способность к непроизвольной категоризации; для оценки концептуальных способностей – сокращенный вариант методики «*Интегральные концептуальные структуры*», выявляющей способность интерпретировать значения отдельных слов и методика «*Понятийный синтез*», выявляющая способность конструировать семантический контекст на основе трех не связанных по смыслу слов (Холодная, 2012).

Для выявления стратегий совладающего поведения использовалась «*Юношеская копинг-шкала*» (ACS) (Э. Фрайденберг, Р. Льюис; в адаптации Т.Л. Крюковой – общая форма).

На основе анализа этой методики нами были выделены семь типов стратегий совладания: социотропная (S1 + S5 + S6 + S17), проблемно-ориентированная (S2 + S3), интернализации (S4 + S12), эмоционального реагирования (S7 + S14 + S8 + S9), активного социального взаимодействия (S10 + S16), отстранения (S11 + S13), мобилизации (S15 + S18) (предварительно показатели всех 18 стратегий были переведены в z-оценки).

На основе кластерного анализа выборки (n = 93, студенты, возраст 18–22 года) были выделены субгруппы испытуемых с максимальными и минимальными показателями по каждому из 7-ми типов стратегий (критериями кластеризации одновременно выступали показатели отдельных стратегий, образующих данный тип стратегии). Далее по этим крайним субгруппам подсчитывались средние значения показателей категориальных и концептуальных способностей (достоверность различий оценивалась по U-критерию Манна-Уитни). Этот прием обработки данных показал, что испытуемые с более высокими показателями концептуальных способностей (в терминах способности строить интерпретацию значения слова и конструировать семантический контекст) используют весь спектр стратегий совладания, демонстрируя как направленность на разрешение трудной ситуации, включая использование возможностей других людей, так и опору на индивидуальные коммуникативные и эмоциональные ресурсы (исключение составил только один тип стратегии совладания, по которому различия между субгруппами незначимы, – тип стратегии мобилизации).

Отметим важное обстоятельство: показатели категориальных способностей (как способности к произвольной категоризации, так и способности к непроизвольной категоризации) не связаны ни с одним типом стратегий совладания.

Таким образом, можно сделать следующий вывод: для совладающего поведения решающую роль играют метакогнитивные способности, отвечающие за непроизвольную регуляцию процессов переработки информации, и концептуальные способности, отвечающие за порождение новых ментальных содержаний (в терминах способности интерпретировать значения слов и конструировать семантический

контекст). Уровень этих интеллектуальных способностей оказывает влияние на эффективность совладающего поведения: формируется готовность выбирать релевантные способы совладающего поведения на основе вариативного понимания трудных жизненных ситуаций. Чем в большей мере сформированы метакогнитивные и концептуальные способности, тем более широкий спектр стратегий применяет человек, демонстрируя мобильность совладающего поведения.

Литература

1. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 2007.
2. Виноградова Л.В. Интеллектуальный контроль: Метакогнитивные аспекты интеллектуальной регуляции. Черкассы, 2009.
3. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010.
4. Холодная М.А., Алексапольский А.А. Интеллектуальные способности и стратегии совладания // Психол. журн. 2010. №4. С. 59–68.
5. Холодная М.А. Психология понятийного мышления: от концептуальных структур к понятийным способностям. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.

INTELLIGENCE AS A PRECONDITION OF COPING EFFECTIVENESS

Kholodnaya, M.A.

The role of intelligence (metacognitive and conceptual abilities) in regulation of coping behavior is discussed. The following results are received: the choice of a coping-strategy in a difficult situation is connected with two variables – the level of involuntary intellectual control (in terms of field-dependent / field-independent cognitive styles and psychometric intelligence) and conceptual (generative) abilities rate (the ability to interpret meanings and to construct the semantic context).

Научное издание

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

**Материалы III Международной научно-практической конференции
Кострома, 26 – 28 сентября 2013 г.**

ТОМ I

Материалы печатаются в авторской редакции

Подписано в печать: 28.08.2013 г.

Формат 60x90/8

Уч.-изд. л. 29,2

Тираж 500 экз.

Изд. № 84

Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова
156961, Кострома, ул. 1 Мая, 14