

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 II

КОСТРОМА
КГУ им. Н. А. Некрасова
2013

ББК 88.283-8
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.)

П863 **Психология** стресса и совладающего поведения : материалы III Междунар. науч.-
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. 2. – 302 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 978-5-7591-1392-8

© КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ V. СТРЕСС И КОПИНГ В СЕМЕЙНОМ КОНТЕКСТЕ

<i>Адеева Т. Н.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ РОДИТЕЛЬСКОЙ МОТИВАЦИИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ РОДИТЕЛЯМИ СИТУАЦИИ ИНВАЛИДНОСТИ У ДЕТЕЙ.....	12
<i>Билецкая М. П., Дербина А. Н.</i> ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И СЕМЕЙНЫЙ КОПИНГ В ДИАДЕ «МАТЬ/ДЕВОЧКА- ПОДРОСТОК С ГАСТРОДУОДЕНИТОМ»	14
<i>Билецкая М. П., Купреничева Т. В.</i> СИСТЕМНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ СЕМЕЙНОЙ ДИСФУНКЦИИ И КОПИНГА В СЕМЬЯХ ДЕТЕЙ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ	16
<i>Бурнышева Т. Е.</i> РОЛЬ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ РОДИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ	18
<i>Бурлак Е. М., Сорокина Ю. Л.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ МНОГОДЕТНЫХ РОДИТЕЛЕЙ, ОТЦОВ И МАТЕРЕЙ.....	20
<i>Васильева Н. В., Симонова Н. Н.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ РАБОТЫ	22
<i>Воронина М. Е.</i> СТИЛЬ МАТЕРИНСКОГО ОТНОШЕНИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЕ МАТЕРЬЮ ПЕРИОДА СЕПАРАЦИИ ВЗРОСЛОГО РЕБЕНКА.....	24
<i>Голубева М. С.</i> РОДИТЕЛИ КАК СУБЪЕКТЫ СОВЛАДАНИЯ С СИТУАЦИЕЙ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА В СЕМЬЕ	26
<i>Дорьева Е. А., Хазова С. А.</i> ОПЫТ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С МАТЕРЬЮ В МЛАДЕНЧЕСТВЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ АДАПТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ	30
<i>Дружинина Ю. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ МАТЕРЕЙ И ИХ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	32
<i>Дудина С. Ю., Сапоровская М. В.</i> КОНСТРУКТИВНЫЕ И ДЕСТРУКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ МЕЖПОКОЛЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В РАСШИРЕННЫХ СЕМЬЯХ.....	34
<i>Евсеева Ю. А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-НАВЫКОВ У МАТЕРЕЙ ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ЧЕРЕЗ ОСВОЕНИЕ МЕТОДА КЕЙС-СТАДИ	36
<i>Екимчик О. А.</i> К ПРОБЛЕМЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В ОТНОШЕНИЯХ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИЛИ ДИАДИЧЕСКИЙ КОПИНГ?	38
<i>Золотова И. А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЖЕНЩИН, ОТКАЗАВШИХСЯ ОТ МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ.....	40
<i>Зуев К. Б.</i> СТРУКТУРА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЯХ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ	42
<i>Королёва А. А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИИ И САООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ.....	43
<i>Куфтяк Е. В.</i> СОВЛАДАНИЕ И УСТОЙЧИВОСТЬ В СИСТЕМЕ СЕМЬИ	45

<i>Маленова А. Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ПРОЖИВАНИЯ В СЕМЬЕ ПАТРИЛОКАЛЬНОГО ТИПА	47
<i>Павлова Е. В., Баранская Л. Т.</i> СТРЕСС ШКОЛЬНОЙ НЕУСПЕВАЕМОСТИ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД.....	49
<i>Погожина И. Н., Подольский А. И.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ КАК КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ ПО РАЗРЕШЕНИЮ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ	51
<i>Потапова Ю. В.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В СИТУАЦИИ СЕПАРАЦИИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С СЕМЕЙНЫМИ ФАКТОРАМИ	54
<i>Сапоровская М. В.</i> СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ ВЫЖИВАНИЯ / СОВЛАДАНИЯ: МЕЖПОКОЛЕННЫЙ АСПЕКТ	56
<i>Сизова М. А.</i> К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И СЕМЕЙНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ	58
<i>Смирнова Н. С.</i> СОВЛАДАНИЕ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ ИЗМЕНИ В РОМАНТИЧЕСКИХ И СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	60
<i>Тихомандрицкая О. А.</i> ПРОБЛЕМЫ СОВЛАДАНИЯ В СИТУАЦИИ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ	63
<i>Харламенкова Н. Е.</i> ЛИЧНОСТНЫЕ ПРОФИЛИ И РОЛЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ МАТЕРИ И ДОЧЕРИ ПРИ ВЫРАЖЕННЫХ ПРИЗНАКАХ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА У МАТЕРИ	65
 РАЗДЕЛ VI. СТРЕСС И КОПИНГ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ	
<i>Абитов И. Р.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО И ЗАЩИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ФАРМАЦЕВТОВ И МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР	70
<i>Алифановене Д., Вайткявичене А.</i> СТРЕСС И СОВЛАДАНИЕ С НИМ В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ И СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ	72
<i>Антоновский А. В.</i> ВЗАИМОСВЯЗИ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРУДА У ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ.....	77
<i>Барбаницкова В. В., Каминская Е. О.</i> ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ В КОМПЬЮТЕРИЗОВАННЫХ ВИДАХ ТРУДА.....	79
<i>Березовская Р. А.</i> ПРОАКТИВНОЕ СОВЛАДАНИЕ КАК ФАКТОР КАРЬЕРНОЙ МОБИЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ	82
<i>Блох М. Е.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ВРАЧЕЙ-РЕАНИМАТОЛОГОВ.....	84
<i>Буенок А. Г.</i> СТИЛИ ЮМОРА КАК СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ МЕНЕДЖЕРОВ В СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ	86
<i>Ворона О. А.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ, ВЫЗВАННОМУ УСЛОВИЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	88
<i>Ермолаева Е. П.</i> ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ АСПЕКТ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛА В ОРГАНИЗАЦИЯХ	90
<i>Ермолаева С. В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И МЕТАФОРИЧЕСКИЕ ОБРАЗЫ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ У ЛЮДЕЙ ТВОРЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ.....	92

<i>Заяц С. В., Филипович В. И.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СОТРУДНИКОВ МЧС	94
<i>Кальмук Н. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА СОТРУДНИКОВ ОМВД	96
<i>Кашицкий В. И.</i> СТРЕСС, ВЫГОРАНИЕ И КОПИНГ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЁР	97
<i>Кепалайте А.</i> ОСОБЕННОСТИ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ	99
<i>Кепалайте А., Вайткявичене А.</i> ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ	103
<i>Ковалёва О. А.</i> СТРЕСС-ФАКТОРЫ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С НИМИ У ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И ТОП-МЕНЕДЖЕРОВ	107
<i>Кольшико А. М.</i> ЗАЩИТА УЧИТЕЛЕМ СЕБЕ ОТ НЕПОДАРОКОВ В КОНТЕКСТЕ ПОНИМАНИЯ ИМ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ С УЧЕНИКАМИ	109
<i>Крылова Н. Г.</i> РЕПЕТИТОРСТВО И ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ ПЕДАГОГОВ-РЕПЕТИТОРОВ	111
<i>Кузнецова А. С., Лузянина М. С., Филина Н. М.</i> ПРОАКТИВНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА КАК РЕСУРС КОНСТРУКТИВНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА	115
<i>Лафи С. Г., Пилецкайте-Марковене М. Э.</i> СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ В РАБОТЕ НАЧИНАЮЩЕГО ПСИХОЛОГА	117
<i>Ледовская Т. В., Журавлева Н. А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ОЧНОГО И ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	120
<i>Леонова А. Б.</i> СТРЕСС И КОПИНГ ПОВЕДЕНИЕ: ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ	122
<i>Лотарева Т. Ю.</i> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ	124
<i>Майсак Н. В.</i> ПРОДУКТИВНЫЙ КОПИНГ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НОРМА СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ	127
<i>Марков А. С., Стрелец В. В.</i> ВЫБОР СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИМ КОМАНДИРОМ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВОЕННОГО ВУЗА	129
<i>Мерзлякова Д. Р.</i> ТИПЫ ПСИХОЗАЩИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	131
<i>Миронова Т. И.</i> ГОСПИТАЛЬНЫЙ СТРЕСС: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ И ФОРМЫ	133
<i>Нестерова О. В.</i> ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ СТРЕССА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА	134
<i>Нижегородцева Н. В., Ледовская Т. В.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ СТАНДАРТАМ	137
<i>Носачев Г. Н., Носачев И. Г., Дубицкая Е. А.</i> МОББИНГ КАК ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ: ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ И КЛИНИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ	139

<i>Орлов А. В., Башук Е. Н.</i> РОЛЬ АДАПТИВНОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖАМ В ПРОЯВЛЕНИИ У НИХ ЛОЯЛЬНОСТИ К ОРГАНИЗАЦИИ И ТРУДОВОЙ МОТИВАЦИИ	141
<i>Осипович Т. А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ ПОТЕРИ РАБОТЫ	144
<i>Парфенова Т. А., Дейнека Н. В.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У РАБОТНИКОВ ХОСПИСА	146
<i>Подобина О. Б.</i> ОСОБЕННОСТИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕНЕДЖЕРОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ	148
<i>Попович А. С., Маркина Н. В.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ МЧС	150
<i>Порохина И. А., Симонова Н. Н.</i> СПЛОЧЕННЫЙ КОЛЛЕКТИВ КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ВАХТОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ	152
<i>Ракицкая А. В.</i> СВЯЗЬ СОЦИОДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ	154
<i>Саргсян Д. Ю.</i> ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАЧЕЙ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ	156
<i>Селиванова Л. И.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА РЫНКЕ ТРУДА.....	158
<i>Семенова Е. М., Привалова В. Ю.</i> СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ РАЗНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП	161
<i>Симонова Н. Н., Корнеева Я. А.</i> ЛИЧНОСТНЫЙ И СРЕДОВОЙ РЕСУРСЫ КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ АДАПТАЦИОННЫХ СТРАТЕГИЙ ВАХТОВЫХ РАБОТНИКОВ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ	163
<i>Фёдорова Е. В.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ УСПЕШНОСТИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ И ПЕРЕЖИВАЕМОГО СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТКРЫТОЙ (СМЕННОЙ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	165
<i>Фомина Т. Г., Моросанова В. И.</i> ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И УВЛЕЧЕННОСТИ РАБОТОЙ У ПЕДАГОГОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	168
<i>Шмакова Н. А.</i> УРОВЕНЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МЕНЕДЖЕРОВ.....	170
<i>Шуклина Г. Г.</i> ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА И СТРАТЕГИЙ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ	172
РАЗДЕЛ VII. НЕСОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ (ОДИНОЧЕСТВО, ДЕПРЕССИЯ, АДДИКЦИЯ, СУИЦИД) И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ	
<i>Азарных Т. Д.</i> СУИЦИДАЛЬНЫЕ ИДЕАЦИИ И АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССАХ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....	176
<i>Алехин А. Н., Королева Н. Н.</i> ЛИЧНОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОБРАЗА МИРА ПОДРОСТКОВ КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ	178

<i>Григорова Т.П.</i> КТО ПОДВЕРЖЕН ДЕСТРУКТИВНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ В ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЯХ И КАК СОВЛАДАЕТ С ЭТИМ?	181
<i>Делеви В. С.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ ПОДХОД)	184
<i>Дерманова И. Б.</i> ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ЗАТРУДНЕНИЯ В СОВЛАДАНИИ С РАЗЛИЧНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ.....	186
<i>Дубицкая Е. А., Носачев Г. Н.</i> СТИГМАТИЗАЦИЯ И САМОСТИГМАТИЗАЦИЯ БОЛЬНЫХ ДЕПРЕССИЯМИ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ В РЕЦИДИВЕ И РЕМИССИИ.....	188
<i>Жедунова Л. Г., Посысов Н. Н.</i> ФЕНОМЕН ВОЗВРАТА («ДВОЙНОЙ ПЕТЛИ») ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ПОТЕРИ ЗНАЧИМЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	190
<i>Кисельникова Н. В.</i> СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ В ЭКОНОМИЧЕСКИ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ.....	192
<i>Кравцова Т. В., Великанова Л. П., Гришина Е. И.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ АЛКОГОЛЬНОЙ АДДИКЦИИ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН	194
<i>Лафи С. Г.</i> ПСИХОЛОГИЯ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА ПРИ ОЖОГОВОЙ БОЛЕЗНИ И ЗАЩИТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.....	197
<i>Малькова И. Н.</i> ЛАТЕНТНЫЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕРИНСКОГО ОТНОШЕНИЯ.....	200
<i>Никольская И. М.</i> КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СОВЛАДАНИИ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ УТРАТЫ	202
<i>Самойлова И. Г., Кузнецова Н. В.</i> НЕСОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ САМОПРЕДЪЯВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ ВЕРУЮЩИХ	205
<i>Спирidonov Я. В.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДИНАМИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ РЕВНОСТИ: СТРУКТУРНЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ.....	207
<i>Ретина Л. Н., Крюкова Т. Л.</i> СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С СУБЪЕКТИВНЫМ ОДИНОЧЕСТВОМ В СЕМЕЙНОМ КОНТЕКСТЕ.....	209
<i>Ронч А. М., Крюкова Т. Л.</i> КОГНИТИВНАЯ ОЦЕНКА СОБСТВЕННОГО ОДИНОЧЕСТВА И ЕГО ПРИЧИН.....	211
<i>Шубникова Е. Г., Николаева Л. Ю.</i> КОПИНГ-ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ	214
<i>Шубникова Е. Г.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК ОСНОВА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА	216
РАЗДЕЛ VIII. СТРЕСС И РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	
<i>Альперович В. Д.</i> ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И КРИЗИС СИСТЕМЫ ОТНОШЕНИЙ КАК СОСТОЯНИЕ ДИСТРЕССА	220
<i>Бишаева А. А., Малков В. В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕГУЛЯЦИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	222
<i>Блинникова И. В., Леонова А. Б., Капица М. С.</i> ИЗМЕНЕНИЕ СТРАТЕГИЙ РЕШЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ЗАДАЧ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ.....	224

<i>Величковская С. Б.</i> УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ И МОДЕЛИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ.....	226
<i>Войтехович Т. С.</i> САМОРЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПРОФЕССИОНАЛАМИ В СТРЕССОГЕННЫХ УСЛОВИЯХ ВАХТОВОЙ РАБОТЫ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ	228
<i>Емельяненко А. В., Кисина А. А.</i> ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У НАЧИНАЮЩИХ ВОДИТЕЛЕЙ	230
<i>Жуйкова М. В.</i> СТИЛИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	233
<i>Злоказова Т. А., Качина А. А., Осинкина О. Ю.</i> ИНДИВИДУАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ И РЕГУЛЯЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОПЕРАТИВНОГО ПЕРСОНАЛА ГЭС.....	236
<i>Исрафилова Г. Ю.</i> СТРЕСС И РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	238
<i>Ковтун Е. В.</i> СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	240
<i>Кружкова О. В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА И СОВЛАДАНИЕ: К ПРОБЛЕМЕ СООТНОШЕНИЯ И СТРУКТУРЫ	242
<i>Ларионова И. Г.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ ДОМИНИРУЮЩИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТАХ «РЕГРЕССИЯ» И «ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ».....	245
<i>Митрофанова Е. Н.</i> САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТЕ	248
<i>Прохоров А. О.</i> МЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ.....	251
<i>Рыкунова Е. В.</i> ПЕНИТЕНЦИАРНЫЙ СТРЕСС У ВПЕРВЫЕ ОСУЖДЕННЫХ ЖЕНЩИН.....	253
<i>Сирота Н. А., Московченко Д. В.</i> КОГНИТИВНАЯ ОЦЕНКА БОЛЕЗНИ СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ.....	255
<i>Соловьева Ю. С.</i> ПОСЛЕДСТВИЯ БОЕВОГО СТРЕССА.....	257
<i>Сулейманов Р. Ф., Шабалов С. Н.</i> ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ	259
<i>Терехина Н. С.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В ВОЕННОЙ АВИАЦИИ КАК СРЕДЕ ПОВЫШЕННОГО СТРЕССА.....	262
<i>Тимакина Т. Е.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ РИСУНОЧНОЙ МЕТАФОРЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА	264
<i>Филатова Л. Н., Божко А. Н.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	266

<i>Чернов А. В.</i> ЗАКОНОМЕРНОСТИ РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	269
--	-----

РАЗДЕЛ IX. ДИАГНОСТИКА И ПСИХОТЕХНОЛОГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

<i>Абдуллаева М. М.</i> СЕМАНТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ УЧАЩЕМСЯ КАК ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ УЧИТЕЛЕЙ СРЕДНИХ ШКОЛ	274
<i>Битюцкая Е. В.</i> МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ КОГНИТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ	276
<i>Воеводин И. В.</i> МОДУЛЬНАЯ ОЦЕНКА КОПИНГА ПОВСЕДНЕВНОГО СТРЕССА (МОДИФИКАЦИЯ МЕТОДИКИ Э. ХАЙМА)	278
<i>Горбунова Е. В., Свистунова Е. В.</i> РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	280
<i>Дудин В. А.</i> ПСИХОДИАГНОСТИКА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СТРУКТУРЕ СИСТЕМЫ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ	282
<i>Калугина Е. Л., Крюкова Т. Л.</i> АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА СУПРУЖЕСКОГО (ДИАДИЧЕСКОГО) КОПИНГА М. БОУМАН (МСІ) В ДИАГНОСТИКЕ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ	284
<i>Львова Е. Н., Митина О. В., Шлягина Е. И.</i> МЕДИАТОРЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	287
<i>Махнач А. В.</i> ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И ИЗМЕРЕНИЕ СОВЛАДАНИЯ	289
<i>Меньшикова К. А.</i> ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКИ «ОБРАЗ МИРА» ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ	291
<i>Полещук Ю. А., Невядовская Т. С.</i> ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ НАПРЯЖЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ	293
<i>Сорокина Ю. Л.</i> ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА ДПДГ (EMDR) ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КЛИЕНТА В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ	295
<i>Шаргородская О. В.</i> ОСОБЕННОСТИ КАЧЕСТВЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАНИЯ У ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ	297
<i>Янин С. В.</i> МЕХАНИЗМЫ ФАСИЛИТАЦИИ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-НАВЫКОВ В БИЗНЕС-ОБУЧЕНИИ МЕДИЦИНСКИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ КОМПАНИЙ	299

РАЗДЕЛ V

**СТРЕСС И КОПИНГ
В СЕМЕЙНОМ КОНТЕКСТЕ**

ВЗАИМОСВЯЗЬ РОДИТЕЛЬСКОЙ МОТИВАЦИИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ РОДИТЕЛЯМИ СИТУАЦИИ ИНВАЛИДНОСТИ У ДЕТЕЙ

Т. Н. Адеева

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: adeeva.tanya@rambler.ru

Цель исследования состояла в изучении факторов, способствующих наиболее адекватному переживанию родителями ситуации инвалидности у детей. Определение инвалидности у ребенка является сложной жизненной ситуацией для семьи и часто переживается родителями как кризисный период жизни. В статье обозначены основные пять видов родительской мотивации по отношению к инвалидности у детей и отмечена их взаимосвязь со спецификой переживания родителями данной ситуации.

Ситуация инвалидности у взрослого человека в научной литературе рассматривается как кризисный период развития личности, так как меняются биологические и социальные условия существования человека.

Ситуация определения инвалидности в детском возрасте, сопровождается меньшей психологической травмой, у детей отсутствует так называемый «комплекс утраты» (Шабалина Н.Б., 2000). Возможно, как кризисная, данная ситуация в большей степени воспринимается родителями. Переживания связаны с диагностированием у ребенка патологии, с оценкой возможности перспективы лечения, с перестройкой режима жизни соответственно новым условиям. В ряде случаев инвалидность воспринимается как финальная точка в процессе лечения ребенка. У родителей могут возникнуть идеи собственной виновности в том, что произошло, укрепиться мнение о тщетности усилий по улучшению состояния здоровья ребенка, меняется взгляд на перспективу и качество жизни. Обобщая опыт работы в медико-социальной экспертизе, попробуем определить основные виды мотивации родителей при установлении инвалидности у детей и проследить влияние конкретного вида мотивации на процесс переживания кризиса инвалидности. В исследовании участвовали родители детей, проходящих освидетельствование в Главном бюро медико-социальной экспертизы (МСЭ). Возраст детей от 5 до 12 лет, средний возраст родителей 32–35 лет.

Адекватная мотивация присутствует примерно у 35–40% родителей. Адекватная мотивация не связана с отсутствием конфликтов с МСЭ. Конфликты обусловлены, в основном, плохой информированностью родителей о видах социальной помощи, (льготное получение лекарственных препаратов, квотирование оперативного вмешательства и т.д.). В первую очередь, это направленность на всестороннюю помощь ребенку, на стабилизацию состояния и на возможно более полную социальную адаптацию ребенка. Наблюдается отношение к инвалидности и реабилитации как динамическим явлениям, настрой на кропотливую и длительную реабилитационную работу. Данному виду мотивации соответствует достаточно реальная оценка состояния ребенка, понимание особенностей его развития и учет этих особенностей в процессе воспитания и обучения. При динамическом наблюдении предоставляются данные о прохождении и результатах реабилитационной работы, и сами дети демонстрируют определенный уровень развития умений и навыков, как результат психолого-педагогической коррекции.

Довольно часто ведущим мотивом является экономический мотив (около 25%). Категория таких семей достаточно сложна. В одних случаях наличие данного мотива связано с низким уровнем доходов семей, особенно в районных центрах, и невозможностью обеспечить ребенка реабилитационными мероприятиями, в частности психолого-педагогической направленности, вне рамок инвалидности. Нередко для родителей характерно наличие хронического стресса и переживание ситуации инвалидности происходит на его фоне. Экономическая мотивация может становиться основной, когда пенсия по инвалидности ребенка является главным источником дохода и существования семьи, нередко наблюдается воспитание по типу гипоопеки.

Примитивная мотивация связана с пониманием инвалидности как статического состояния, обусловленного патологией – «есть болезнь – должна быть инвалидность». Такой вид мотивации встречается у родителей, чьи интересы ограничены в основном бытовыми проблемами, так называемая «*примитивная личность*». Родители данной группы стереотипны, ригидны в действиях, до них сложно донести информацию о необходимости своевременного и раннего начала реабилитационных мероприятий психолого-педагогического характера, поскольку нельзя увидеть быстрых результатов. В таких семьях часто отсутствует цель наиболее полной социализации детей с проблемами в состоянии здоровья, раскрытия их потенциала, адаптации к социуму на более высоком уровне. Упущенное для начала реабилитации время сказывается на состоянии ребенка, конкретные шаги начинают предприниматься часто только при поступлении ребенка в школу, когда становится понятно, что он не справится с программой. Однако и в

этот период меры реабилитации не носят системный характер (занятия раз от разу с ожиданием быстрого результата). Пример: мальчик 7 лет, диагноз гипопизарный нанизм поставлен в возрасте 4 лет, одновременно фигурирует задержка психоречевого развития. Однако меры психолого-педагогической коррекции (занятия с логопедом и психологом) начинаются только в школе, когда ребенок не мог освоить навыки чтения и письма. Соответственно реабилитационный прогноз в отношении ребенка является либо неблагоприятным, либо сомнительным. Для родителей с примитивной и экономической мотивацией одинаково характерна недооценка значимости психолого-педагогической и социальной реабилитации вследствие, вероятно малой значимости социальной адаптации в целом: «Будет инвалидом – и ладно». Как кризисная ситуация рассматривается в том случае, если возникают сомнения в наличии признаков инвалидности, поскольку требуется личностная переоценка ситуации, изменение поведения.

Неустойчивая мотивация без четкого доминирующего мотива свойственна родителям с патопсихологическим уровнем реагирования на ситуацию болезни (возможно невротические, неврозоподобные, психопатоподобные расстройства). Пример: девочка, 13 лет, в анамнезе острый лейкоз в возрасте 11 лет, оперативное лечение в московском НИИ. Медицинский прогноз благоприятный, быстрое восстановление, в последний год принимает витаминные препараты, показано обучение по программе общеобразовательной школы без специального режима обучения. На момент освидетельствования находится на индивидуальном обучении (3-4 урока в день, освобождена от экзаменов), круг общения – мама и бабушка, сфера интересов – болезнь, уверена в исключительности своего состояния, невозможности другого вида обучения. По результатам ЭПО развитие психических процессов в пределах возрастной нормы, черты личностного инфантилизма, эмоционально-идеаторный уровень реагирования на ситуацию. Планы на будущее нереальны: «Хочу стать медсестрой». Мама эмоционально лабильна, выражен истероидный компонент, по тесту УНП высокий уровень невротизации, не согласна с изменением режима жизни дочери («это опасно»). В беседе соглашается с необходимостью социальной адаптации и активной социализации ребенка, но реальные шаги для этого не предпринимаются. Мотивационные установки выглядят как поиск поддержки, что связано с неуверенностью родителей в себе, в собственных силах, отмечается желание перенести ответственность с себя или разделить ответственность за состояние здоровья ребенка со специалистами социальных и медицинских учреждений. Родители настроены на поиск болезней у ребенка, сознательно или бессознательно не замечают прогресса в состоянии детей. В данном случае эффективность реабилитации зависит от стабильности состояния родителя, который сам нуждается в помощи, возможно, как медицинской, так и психологической.

Ригидные мотивационные установки, связанные со сверхценным отношением к болезни, с идеями «справедливого отношения» и др. характерны для родителей с патологическим развитием личности, под которым понимается выраженная трансформация личности (преимущественно в сфере мотивации и характера) под воздействием сверхценных идей, ведущая к стойкой смене жизненного стереотипа (Войтенко Р.М., 2010). Патологический вид мотивации обуславливает неадекватную оценку событий, уверенность в наличии у ребенка тяжелой соматической патологии, поиск симптоматики других заболеваний, уверенность в предвзятом отношении к себе и к ребенку со стороны врачей, педагогов, различных социальных служб, другие проявления. В подобных случаях в проблему могут быть вовлечены различные учреждения, департаменты социальной защиты, здравоохранения, образования, идет поток жалоб в различные инстанции, которые становятся заложниками ситуации, поскольку в основе вопроса особенности личности родителя. Переживание ситуации инвалидности невозможно охарактеризовать как кризисное. Организация эффективных мер реабилитации не является актуальной, поскольку в них часто нет необходимости, а, с другой стороны, внимание родителя занято другими проблемами. Сложным является вопрос в целом об особенностях развития личности ребенка в подобных условиях, о возможном развитии у детей психосоматических расстройств.

Отсутствие адекватной мотивационной установки обуславливает определенный способ переживания ситуации инвалидности, который влияет на эффективность организации и результат реабилитационных мероприятий. Неэффективным мотивационным установкам соответствуют неадекватные типы семейного воспитания, способствующие, в свою очередь, дисгармоничному развитию личности ребенка.

Литература

1. Факторы, влияющие на степень выраженности социально психологической дезадаптации // Пособие для психологов, работающих в учреждениях МСЭ и реабилитации инвалидов / под ред. Н.Б. Шабалиной. М., 2000.
2. *Войтенко Р.М.* Клинико-экспертная психология. Руководство для клинических психологов и врачей. СПб., 2010.

THE CONNECTION BETWEEN PARENTAL MOTIVATION AND ENDURING CHILDREN'S DISABILITY

Adeeva, Tatiana N.

The research aim is to reveal factors helping parents endure children's disability cases more adequately. The detection of disability is a difficult life situation for every family. There are five types of parental motivational attitudes to children's disability, all connected to parents' hard emotional experience.

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И СЕМЕЙНЫЙ КОПИНГ В ДИАДЕ «МАТЬ/ДЕВОЧКА-ПОДРОСТОК С ГАСТРОДУОДЕНИТОМ»

М. П. Билецкая, А. Н. Дербина

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

Представлены результаты исследования, целью которого было изучение особенностей семейных взаимоотношений в диаде «мать – девочка-подросток с гастродуоденитом». Выявлены характеристики семейной дисфункции и особенности семейного копинга, позволяющие разработать и провести семейную психотерапию.

Психосоматические расстройства желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) в настоящее время являются одними из наиболее часто встречающихся заболеваний у детей, для которых характерна социально-биологическая, психосоматическая обусловленность (Билецкая М. П., 2006; Исаев Д. Н., 2005). Риск возникновения данных расстройств увеличивает длительное психоэмоциональное напряжение, вызванное дисфункциональными семейными взаимоотношениями. Дисфункциональные отношения в семье, патологизирующий стиль семейного воспитания могут способствовать возникновению и частым рецидивам у ребенка психосоматических расстройств (Билецкая М. П., 2006; Билецкая М. П., 2010).

С целью изучить особенности семейных взаимоотношений и семейного копинга в диаде «мать – девочка-подросток с гастродуоденитом» было исследовано 120 человек. Основная группа: 30 диад «мать – девочка-подросток с гастродуоденитом». Контрольная группа: 30 диад «мать – условно здоровая девочка-подросток».

Методы исследования: I. Психодиагностический метод: опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В.), методика «Родителей оценивают дети» (РОД) (Фурманов И. А., Аладьин А. А.), методика «Подростки о родителях» (ПоР) (Вассерман Л. И., Горьковская И. А., Ромицына Е. Е.), методика «Шкала семейного окружения» (ШСО) (Куприянов С. Ю.), опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3) (Олсон Д. Х., Портнер Дж., Лави И. в адаптации М. Перре). II. Статистический метод: сравнение средних, критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ Спирмена.

Результаты. У матерей девочек-подростков с гастродуоденитом отмечаются высокие результаты по шкалам: «гиперпротекция» ($9,0 \pm 0,2$ – основная группа; $5,0 \pm 0,2$ – контрольная группа; $p < 0,01$), «потворствование» ($8,0 \pm 0,2$; $6,0 \pm 0,2$; $p < 0,01$), «чрезмерность требований-обязанностей» ($5,0 \pm 0,2$; $4,0 \pm 0,2$; $p < 0,05$), «чрезмерность требований-запретов» ($5,0 \pm 0,2$; $3,0 \pm 0,2$; $p < 0,01$), «фобия утраты» ($6,0 \pm 0,2$; $3,0 \pm 0,2$; $p < 0,01$), «предпочтение в дочери детских качеств» ($3,0 \pm 0,2$; $1,0 \pm 0,2$; $p < 0,01$), «расширение сферы родительских чувств» ($5,0 \pm 0,2$; $2,0 \pm 0,2$; $p < 0,01$). Таким образом, у матерей больных девочек отмечается патологизирующий тип воспитания: потворствующая или доминирующая гиперпротекция, что свидетельствует о неустойчивости стиля воспитания. Также наблюдается вынесение матерью конфликта супружеских отношений в отношения с дочерью. Матери стремятся игнорировать взросление дочерей, стимулировать у них сохранение таких детских качеств, как непосредственность, наивность, проявляют воспитательную неуверенность. Данные патологизирующие черты воспитания, возможно, закрепляют морфостатическую функцию симптома семейной системы.

У девочек-подростков с гастродуоденитом наблюдаются высокие баллы по шкалам: «гиперпротекция» ($8,0 \pm 0,2$; $6,0 \pm 0,2$; $p < 0,01$), «потворствование» ($7,0 \pm 0,2$; $3,0 \pm 0,2$; $p < 0,01$), «чрезмерность

требований-обязанностей» ($5,0 \pm 0,2$; $4,0 \pm 0,2$; $p < 0,05$), «чрезмерность требований-запретов» ($5,0 \pm 0,2$; $4,0 \pm 0,2$; $p < 0,05$), «расширение сферы родительских чувств» ($7,0 \pm 0,2$; $3,0 \pm 0,2$; $p < 0,01$), «воспитательная неуверенность матери» ($5,0 \pm 0,2$; $2,0 \pm 0,2$; $p < 0,01$). Таким образом, девочки с гастродуоденитом субъективно оценивают воспитательную практику своих матерей как неустойчивый стиль воспитания; отмечают проявление патологизирующих типов – потворствующая гиперпротекция и доминирующая гиперпротекция – то есть также отмечают неустойчивый стиль воспитания матерей.

С точки зрения девочек-подростков с гастродуоденитом в их семьях отмечается «позитивный интерес» ($3,5 \pm 0,2$; $2,9 \pm 0,2$; $p < 0,01$), «директивность» ($3,0 \pm 0,2$; $2,6 \pm 0,2$; $p < 0,05$), «враждебность» ($2,6 \pm 0,2$; $1,9 \pm 0,2$; $p < 0,05$), «непоследовательность» ($3,0 \pm 0,2$; $2,2 \pm 0,2$; $p < 0,01$). Таким образом, больные девочки-подростки считают, что их матери относятся к ним, как к маленькому ребенку, который постоянно требует внимания, заботы, помощи, жестко их контролируют, ограничивают самостоятельность, а также склонны резко менять стили, приемы взаимодействия, переходят от очень строгого к либеральному. Полученные данные свидетельствуют о дисфункциональности взаимоотношений в диаде «мать – девочка-подросток с гастродуоденитом».

У девочек-подростков с гастродуоденитом наблюдаются высокие баллы по шкалам: «конфликтность» ($3,5 \pm 0,2$; $2,9 \pm 0,2$; $p < 0,1$), «ориентация на достижение» ($5,3 \pm 0,2$; $4,3 \pm 0,2$; $p < 0,05$), «контроль» ($5,2 \pm 0,2$; $4,7 \pm 0,2$; $p < 0,01$). Таким образом, девочки-подростки с гастродуоденитом считают, что матери по отношению к ним открыто выражают гнев, агрессию, придают большое значение достижениям в работе или учебе, а также чрезмерно контролируют.

У девочек-подростков с гастродуоденитом выявлен разобщенный уровень семейной сплоченности ($21,53 \pm 0,2$; $23,10 \pm 0,2$; $p < 0,05$), который является проблематичным, ведущим к нарушениям функционирования семейной системы, а уровень семейной адаптации – структурированный ($24,4 \pm 0,2$; $24,4 \pm 0,2$; $p < 0,01$) (характеризует успешность функционирования семейной системы). Данное несоответствие, возможно, обусловлено тем, что успешность семейной адаптации происходит за счет дисфункциональных стабилизаторов семейной системы. Таким образом, в целом семейный копинг является неэффективным, малоадаптивным.

Ядром корреляционной плеяды является конфликтность девочки-подростка с гастродуоденитом, которая имеет положительную взаимосвязь с ее «независимостью» ($r = 0,392$; $p < 0,05$), сильную отрицательную связь с семейной сплоченностью ($r = -0,180$; $p < 0,05$) и контролем матери ($r = -0,493$; $p < 0,05$). «Независимость» дочери имеет положительную связь с директивностью матери ($r = 0,420$; $p < 0,05$). Семейная сплоченность матери имеет положительную взаимосвязь с гармоничным типом воспитания (с точки зрения дочери) ($r = 0,401$; $p < 0,05$). Сплоченность дочери имеет положительную взаимосвязь с ее семейной адаптацией ($r = 0,416$; $p < 0,05$).

Таким образом, конфликтно-независимое поведение дочери связано с директивными установками матери и нарушениями семейного копинга. Таким образом, взаимоотношение в диаде «мать – девочка-подросток с гастродуоденитом» являются дисфункциональными и могут являться одной из мишеней психотерапии.

М. П. Билецкой разработана модель «ромбовидной» векторной семейной психотерапии детей с психосоматическими расстройствами. I этап – работа с семьей, как с системой: осознание членами семьи внутрисемейной напряженности, закрепление мотивации семьи на работу. На II этапе с целью снижения напряженности связей во внутрисемейной структуре и реконструкции границ подсистем сессии проводятся по векторам детской и родительской подсистем. III этап – реконструкция семейных отношений и выработка адекватного совладающего поведения. IV этап – поддерживающий, итоговый. Оценка эффективности данной модели проводилась с помощью опросника «Анализ семейной тревоги». Выявлены значимые различия по всем шкалам ($p < 0,001$), свидетельствующие о снижении уровня семейной тревоги после лечения. Катамнез через 6 месяцев после лечения: 85% семей отмечают снижение частоты и степени выраженности конфликтов в семье, преобладание конструктивных решений проблем. У 80% детей отмечается стойкая ремиссия заболевания, у 20% – снижение выраженности болевого синдрома (Билецкая М. П., 2006).

Таким образом, взаимоотношения в диаде «мать – девочка-подросток с гастродуоденитом» являются дисфункциональными, а семейный копинг в данных семьях неадаптивный. Выявленные нарушения являются мишенями семейной психотерапии. Модель «ромбовидной» векторной семейной психотерапии помогает снять запрет на высказывание и отреагирование чувств в дисфункциональных семьях больных детей, позволяет выработать оптимальные способы семейного функционирования, провести коррекцию стиля воспитания и способствует установлению адекватных детско-родительских отношений.

CHILD-PARENT RELATIONSHIPS AND FAMILY COPING IN DYAD «MOTHER-TEENAGE GIRL SUFFERING OF GASTRODUODENITIS»

Biletskaya, M.P.; Derbina, A.N.

The aim of this work is to study family relationships, especially in the dyad «mother – a teenage girl suffering of gastroduodenitis». 120 respondents have taken part in the study. Family dysfunction characteristics and family coping are identified in the research. It allows work out and run special family psychotherapy.

СИСТЕМНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ПОДХОД К ИЗУЧЕНИЮ СЕМЕЙНОЙ ДИСФУНКЦИИ И КОПИНГА В СЕМЬЯХ ДЕТЕЙ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

М. П. Билецкая, Т. В. Купреничева

*Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский педиатрический медицинский университет
Минздрава РФ*

E-mail: biletskyv@mail.ru, univverdok@yandex.ru

Авторами выявлены и описаны дисфункциональные особенности детско-родительного взаимодействия, а также особенности совладания со стрессом членов семьи как на индивидуально-личностном, так и на системном семейном уровне. Выборку составили 530 семей.

В настоящее время расстройства желудочно-кишечного тракта у детей являются наиболее часто встречающейся патологией, для которой характерна как социально-биологическая, так и психосоматическая обусловленность (Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С., 2000). Особенности совладающего поведения ребенка формируются под воздействием семейных факторов, поэтому следует рассматривать совладающее поведение на системном семейном уровне.

С целью изучения особенностей совладающего поведения семей детей с психосоматическими расстройствами желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) нами было исследовано 530 семей. Основную группу составили 300 семей: 100 семей детей с дискинезией желчевыводящих путей, 100 семей детей с гастродуоденитами, 100 семей детей с неврогенной формой дискинезии кишечника. Контрольная группа – 230 семей детей без хронической, в том числе, психосоматической, патологии. Возраст обследованных детей 8–11 лет. Сходные результаты, полученные при исследовании семей детей с гастроэнтерологической патологией, позволили рассматривать их как семьи детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ.

Методы исследования: I. Клинико-биографический: беседа, наблюдение, семейный анамнез. II. Психодиагностический: опросники «Анализ семейных взаимоотношений», «Анализ семейной тревоги» (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В.); опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (Марковская И.М.), шкала явной тревожности CMAS (Castaneda A., McCandless B.R., Palermo D.S, адаптирована Прихожан А.М.); шкала семейной адаптации и сплоченности (FACES-3) Д.Х. Олсона, Дж. Портнера, И. Лави, адаптирована М. Перре, опросник копинг-стратегий школьного возраста (N.M. Ryan-Wenger, адаптирован Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским). III. Статистический метод.

Результаты: На основании клинико-биографического метода установлено, что первый пик обращаемости родителей к врачу с жалобами на боли в животе у детей приходится на 4–5 лет; часто заболевание протекает под маской энтеровирусной инфекции. Следующий пик обращаемости с обострением или впервые выявленным расстройством приходится на 7–8 лет, что, вероятно, связано с нормативным стрессором – поступлением в школу. На основании данного метода выявлены особенности семейных коммуникаций, определяющие семейную дисфункцию: разводы в ряду поколений, гипернормативность членов семьи, невысказанность эмоций. Границы между подсистемами в данных семьях не дифференцированы, плохо структурированы. В ходе наблюдения выявлена симбиотическая связь между членами семьи, особенно тесное взаимодействие отмечалось между матерью и больным ребенком. Как правило, мать в течение всей беседы находилась рядом с ребенком, обнимая его или держа за руку. Большинство матерей, рассказывая о ребенке, употребляли в речи местоимение «мы» («мы заболели», «мы ходили на обследование», «мы занимаемся...») (Билецкая М.П., 2010).

По результатам опросника «Анализ семейных взаимоотношений» в семьях детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ были выявлены типы патологизирующего семейного воспитания: у матерей – «потворствующая» или «доминирующая гиперпротекция» ($p < 0,01$), у отцов – «доминирующая гиперпротекция» ($p < 0,01$) или «повышенная моральная ответственность» ($p < 0,05$). Также для родителей характерны: фобия утраты ($3,8 \pm 1,37$ – матери больных детей; $2,7 \pm 0,95$ – матери здоровых детей; $p < 0,01$; $2,9 \pm 1,41$ – отцы больных детей; $1,7 \pm 1,16$ – отцы здоровых детей; $p < 0,01$), предпочтение детских качеств ($2,3 \pm 1,35$; $1,8 \pm 1,35$; $p < 0,05$ – матери; $2,08 \pm 1,06$; $1,6 \pm 0,84$; $p < 0,05$ – отцы), а также вытеснение супружеского конфликта в сферу воспитания ($2,4 \pm 1,31$; $1,04 \pm 1,12$; $p < 0,01$ – матери; $2,2 \pm 1,16$; $1,3 \pm 0,83$; $p < 0,01$ – отцы), что свидетельствует о дисфункциональных взаимоотношениях в семье. В семьях здоровых детей преобладает адекватный стиль семейного воспитания или отмечается тенденция к «доминирующей гиперпротекции». По результатам опросника «Взаимодействие родитель-ребенок» выявлено, что для родителей больных детей в воспитании характерны: более строгие меры, жесткие правила ($14,2 \pm 2,56$; $13,0 \pm 1,53$; $p < 0,01$ – матери; $13,4 \pm 1,83$; $12,5 \pm 2,11$; $p < 0,05$ – отцы), установленные во взаимоотношениях со своим ребенком, контролирующее поведение ($15,7 \pm 1,29$; $14,9 \pm 1,16$; $p < 0,01$ – матери; $15,8 \pm 1,30$; $15 \pm 1,65$; $p < 0,05$ – отцы), что может свидетельствовать о необходимости соблюдения ребенком режима дня и диеты. Также для них характерна конфронтация ($10,6 \pm 2,07$; $6,9 \pm 1,53$; $p < 0,01$ – матери; $9,4 \pm 1,37$; $7,9 \pm 1,58$; $p < 0,01$ – отцы), которая свидетельствует о наличии разногласий членов семьи по вопросам воспитания в семье больного ребенка, что также указывает на наличие семейной дисфункции.

У детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ отмечается повышенный уровень тревожности (стены 7–10 по СМАС): в основной группе он составил $3,94 \pm 0,11$; у детей со здоровым ЖКТ – $2,35 \pm 0,12$ ($p < 0,001$). Высокие показатели ситуативной тревожности родителей детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ ($41,5 \pm 0,22$; в контрольной группе – $31,3 \pm 0,11$; $p < 0,01$), по-видимому, обусловлены ситуацией обострения заболевания ребенка, а личностная тревожность выше среднего уровня ($43,8 \pm 0,18$; в контрольной группе – $36,5 \pm 0,14$; $p < 0,01$) усугубляет психоэмоциональное состояние больного ребенка и способствует возникновению семейной тревоги. Таким образом, в семьях с дисфункциональными особенностями детско-родительских отношений за счет невысказанных отрицательных эмоций, блокирования потребностей членов семьи нарастают семейные тревожность, вина и напряжение, которые вместе составляют высокий уровень общей семейной тревоги, который в семьях здоровых детей не превышает нормативных показателей. Высокий уровень общей семейной тревоги также отражает дисфункциональный характер взаимоотношений между членами семейной системы.

Исследуя особенности совладающего поведения членов семей детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ было выявлено, что больные дети в трудных жизненных ситуациях, используют многочисленные копинг-стратегии (от единичных до комплексов стратегий), но наиболее эффективными, которые помогают справиться им с напряжением и беспокойством, считают те, с помощью которых напряжение можно отреагировать через выполнение какой-либо деятельности: рисование, чтение, прогулка и игра ($p < 0,001$) или через прямой телесный контакт ($p < 0,001$). Также эффективным такие дети считают единичную копинг-стратегию, с помощью, которой возможен уход от общения и погружение в свой внутренний мир ($p < 0,001$). Дети со здоровым ЖКТ предпочитают использовать комплекс стратегий, включающий совместные занятия, общение и развлечения ($p < 0,05$). Неоднозначный выбор стратегий совладания больных детей свидетельствует об их меньшей адаптивности в сравнении с копинг-стратегиями детей со здоровым ЖКТ, вследствие чего психотравмирующая ситуация сохраняется. Анализ семейного копинга показал, что для семей детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ характерны связанный и сцепленный уровни сплоченности ($p < 0,01$). А также ригидный и структурированный уровни адаптации ($p < 0,01$). Данные результаты могут свидетельствовать о том, что в данных семьях выражена сильная эмоциональная взаимозависимость, границы семьи низкодифференцированы, отсутствие гибкого реагирования семейной системы на стрессовые факторы.

Таким образом, в семьях детей с психосоматическими расстройствами ЖКТ отмечаются патологизирующий стиль семейного воспитания, дисфункциональный характер детско-родительских отношений, высокие уровни тревожности у больных детей и семейной тревоги у родителей, неадаптивное малоэффективное совладающее поведение, как на индивидуально-личностном, так и на системном семейном уровне. Полученные результаты являются мишенями семейной психотерапии (Билецкая М. П., 2010)

Литература

1. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. М.: Изд-во Института психотерапии, 2000.
2. Билецкая М.П. Семейная психотерапия детей с психосоматическими расстройствами (ЖКТ). СПб.: Речь, 2010.

**SYSTEM FAMILY APPROACH TO STUDYING OF FAMILY DYSFUNCTION
AND KOPING IN FAMILIES HAD CHILDREN WITH PSYCHOSOMATIC
DISORDERS OF GASTROINTESTINAL PATH**

Biletsky, M. P.; Kuprenicheva, T. V.

In this work 530 families were studied. Dysfunctional features of family communication and coping with a stress of family members on individual and system family level were revealed and described.

**РОЛЬ КОПИНГ-МЕХАНИЗМОВ РОДИТЕЛЕЙ
В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ГИПЕРАКТИВНЫХ ДЕТЕЙ**

Т. Е. Бурнышева

Украина, г. Днепрпетровск, КЗО ДНЗ №69 «Волошка»

E-mail: yukisan@inbox.ru

Статья посвящена значению копинг-механизмов родителей в процессе воспитания гиперактивных детей. В статье освещена взаимосвязь между авторитарным стилем воспитания и синдромом дефицита внимания у детей. Также даны рекомендации, отработанные на практике, как изменить модель общения между родителями и гиперактивным детьми, сделать ее более продуктивной и уменьшить уровень напряженности в семейном микроклимате.

Согласно многочисленным исследованиям из разных стран, количество гиперактивных детей увеличивается. По некоторым данным 20–30% первоклассников страдают синдромом дефицита внимания. Эта тенденция подтверждается и исследованиями по всему миру и нашими наблюдениями в практической работе в детском саду. Чтобы помочь таким детям справиться со стрессовым состоянием, которое провоцирует их на гиперактивное поведение, именно взрослым необходимо изменять собственные стереотипы поведения по отношению к детям. Дети дошкольного возраста, особенно если они склонны проявлять синдром недостатка внимания, еще не умеют управлять своими эмоциями, поэтому помочь им переживать стрессовые ситуации – задача исключительно родителей и воспитателей. Осознание механизмов копинга и сознательное изменение родителями способов общения с детьми обязательно принесет положительные результаты.

Синдром дефицита внимания или гиперактивность – одна из наиболее распространенных минимальных мозговых дисфункций. В поведении детей она проявляется в основном в виде нарушения концентрации внимания и повышенной хаотичной активности. Признаки гиперкинетического синдрома проявляются у детей еще в младенчестве. Но особенно острой эта проблема становится в дошкольный и младший школьный период, когда ребенку предъявляются повышенные социальные требования. При этом его нервная система ослаблена и не может выполнять эти функции наряду с нормальным развитием психических процессов. Происхождение такого рода проблемы до сих пор не установлено точно, однако существует ряд гипотез, его объясняющих. Но чем бы ни была вызвана проблема гиперактивности, вылечить ее, например, медикаментозно не получится.

Однако помочь детям справиться с этим нервным напряжением можно. Совладание со стрессом – не самая сильная черта гиперактивных детей, они скорее уходят в глубокое эмоциональное переживание, а также интуитивно используют отвлекающие копинг-механизмы, например, начиная беспрестанно бегать. Для того чтобы помочь ребенку преодолеть стресс и не впадать в неуправляемое состояние возбуждения, именно взрослым предстоит работа над собственными стереотипами поведения. Самая большая проблема в социальном контексте заключается в том, что родители гиперактивных детей не знают или не принимают физиологическую природу такого поведения своих детей.

Научные исследования и наш практический опыт работы с детьми в детском саду и в развивающих центрах, демонстрируют, что существует прямая зависимость между авторитарным стилем воспитания и синдромом дефицита внимания у детей. Изменив стратегию взаимодействия с гиперактивным ребенком, зная, каких реакций от него можно ожидать и научившись принимать его, следует скорректировать родительское поведение и не ждать исправления этой черты у детей. Бывает, что дети рождаются с незначительными органическими повреждениями нервной системы (их называют минимальной мозговой дисфункцией). Тогда здоровые клетки мозга берут на себя функции поврежденных, и ребенок нормально развивается. Но выносливость нервной системы у таких детей ниже, чем у остальных. Поэтому

в стрессовой ситуации или в период возросшей нагрузки усиливается нервное напряжение, ухудшается неврологическое состояние, и возникают проблемы с поведением и обучением. Когда таким детям родители беспрестанно дают указания, что нужно делать, ставят множество запретов, не дают им выражать свои эмоции, в общем, используют авторитарный стиль в воспитании, – дети находятся в состоянии постоянного стресса и тревожности. Детский организм протестует против того, чтобы его воспринимали как объект. Существует два варианта реакции на постоянное состояние тревожности. Один тип реагирования – на телесном уровне. Ребенок настолько «зажимается», что проявляется психосоматика (энурез, капропрес, аллергические реакции).

Второй путь справиться со стрессом и тревожностью – на эмоциональном уровне. Это и есть проявления гиперактивности. Ребенок может начать неструктурированно бегать и игнорировать просьбы остановиться. Также он может падать на пол, плакать и кричать, сначала требуя желаемого, а потом – потому что не может остановиться. Копинг-механизмы при этом срабатывают лишь на уровне физического действия, чтобы совладать со стрессом, отвлекшись от него, переключившись на физическую активность.

В теории копинг-поведения, основанной на работах когнитивных психологов Лазаруса и Фолькмана, выделяются базисные копинг-стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание» и базисные копинг-ресурсы: Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы. Однако следует отметить, что дети еще не способны анализировать ситуацию и привлекать других к разрешению своих проблем. Поэтому задача снять этот груз с детской психики возлагается на плечи родителей.

В нашей практике в детском саду 5 детей из 30 имеют гипердинамический синдром. В каждом из этих случаев минимум один родитель применяет авторитарную модель воспитания, подавляя чувства своего ребенка. При этом после беседы с родителями, нацеленной на повышение психологической грамотности, и проведения совместной творческой работы детей и родителей уровень тревожности и негативные проявления гиперактивности у детей снижались, наблюдалась положительная динамика в поведении, и родители также становились спокойнее. Для того, чтобы совладать с проблемной ситуацией (когда ребенок ведет себя не так, как от него ожидают) родителям необходимо следовать таким рекомендациям:

Не делать:

Не давать команды. Поскольку они лишают ребенка инициативы, это может привести к психологически сложным ситуациям в отношениях, если ребенок не захочет подчиняться командам или не поймет их. Также ребенок может усомниться в своих силах.

Не задавать вопросов. В стрессовой ситуации не допытываться о причинах плохого поведения, т.к. ребенок не сможет на это ответить в силу развития своего мышления. Ребенок думает, что родитель не согласен с его действиями или не одобряет их.

Не делать критических замечаний. Это снижает самооценку ребенка и создает психологически напряженную атмосферу в процессе общения.

Делать:

Нужно описывать игру ребенка. Комментировать его действия в утвердительной (не вопросительной!) форме.

Отражать высказывания ребенка. Это свидетельствует о внимании к его действиям и способствует пониманию ребенком того, что происходит с его эмоциональным состоянием.

Имитировать действия ребенка. Это способствует повышению его самооценки, а также заставляет его имитировать действия родителей и делает его более восприимчивым к демонстрируемым взрослыми моделям поведения.

Хвалить ребенка за хорошее поведение. Это способствует повышению самооценки, укреплению контакта между ребенком и взрослым, заставляет ребенка проявлять больше настойчивости в освоении новых навыков.

Игнорировать попытки привлечь к себе внимание неправильным поведением. Это способствует преодолению дезадаптивных форм поведения ребенка и позволяет избежать обвинений в его адрес (Шефер Ч., Кэри Л., 2001).

Осознанное применение копинг-стратегий родителями помогает скорректировать взаимоотношения с детьми разных возрастных групп (в т.ч. и с гиперактивными), так как через свое воздействие на ребенка можно изменить семейную ситуацию в целом, ведь развитие ребенка, как нормальное, так и с патологиями, тесно связано с его окружением. Совместное участие ребенка и родителей создает между членами семьи психологический комфорт и доверие, а также повышает уровень мотивации ребенка.

Таким образом, копинг-стратегия разрешения поведенческих проблем ребенка родителями и есть то альтернативное решение, которое поможет ребенку эффективно справляться со стрессовыми

ситуациями, тем самым способствуя сохранению его психического и физического здоровья. Наша практика показывает, что применение сознательной копинг-стратегии родителями снижает негативные проявления гиперактивности у детей. Кроме того, сами родители становятся спокойнее, и общий микроклимат семьи налаживается. Главная проблема, с которой нам приходится сталкиваться в своей работе в этом контексте – полная неосведомленность родителей об органической природе гиперактивности детей.

Литература

1. Шефер Ч., Кэри Л. Игровая семейная психотерапия СПб.: Питер, 2001.

PARENTS' OF HYPERACTIVE CHILDREN COPING STRATEGIES

Burnysheva, Tatiana

The paper deals with correlations between authoritarian parents' style and children's hyperactivity. Practical recommendations based on client-centered game psychotherapy are given: how to change the model of communication; how to make this model more fruitful; how to decrease tension in a family. Conclusions state that if parents' behavior stereotypes change, manifestations of children's hyperactivity could be lower.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ МНОГОДЕТНЫХ РОДИТЕЛЕЙ, ОТЦОВ И МАТЕРЕЙ

Е. М. Бурлак, Ю. Л. Сорокина

*Россия, г. Москва, Институт гуманитарного образования и информационных технологий
E-mail: ek.burlack@yandex.ru sorokina.yuliya@mail.ru*

Выявлены взаимосвязи между удовлетворенностью браком и стратегиями совладания многодетных родителей, проведен анализ стрессовых ситуаций. Удовлетворенность браком у многодетных отцов выше, чем у матерей; многодетные родители оценивают стресс, связанный с воспитанием детей, как наиболее высокий; удовлетворенность браком у матерей связана с выбором проблемно-ориентированного совладания; отцы, удовлетворенные браком, чаще выбирают стратегию «планирование решения проблемы».

Использование продуктивных копинг-стратегий способствует достижению успеха и удовлетворенности в семейной жизни, является ресурсом для достижения психологического комфорта всех членов семьи. В исследовании мы выявили, насколько взаимосвязаны стратегии совладания, используемые многодетными родителями, и их удовлетворенность брачными отношениями. Цель исследования – выявление и анализ взаимосвязи между удовлетворенностью браком и выбором стратегий совладающего поведения у многодетных родителей, отцов и матерей, а также исследование повседневных микроэпизодов жизненных трудностей, вызывающих у них стресс.

В исследовании приняли участие 22 многодетные семьи (n=43) г. Москвы и Московской области, русские, православного вероисповедания, количество детей в семьях от 3 до 8 человек. Гипотезой нашего исследования являлось предположение о том, что многодетные родители, удовлетворенные браком, будут использовать проблемно-ориентированное совладание и продуктивные копинг-стратегии, а также предположение о том, что супруги, удовлетворенные браком при оценке повседневных стрессовых ситуаций воспринимают проблемы, связанные со взаимоотношениями и со здоровьем супруга, как наиболее напряженные. В исследовании использовались: «Методика измерения удовлетворенности браком», (В. В. Столин, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко), опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS, Н. Эндлер и Д. Паркер; адаптация Т. Л. Крюковой); копинг-тест «Опросник о способах копинга» (WCO, Р. Лазарус, С. Фолкман; адаптация Л. И. Вассермана); «Исследование стрессовых ситуаций семейной жизни» (Ю. Л. Сорокина, Е. М. Бурлак). Для обработки полученных данных использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена и критерий различий Манна-Уитни.

В исследовании было выявлено, что удовлетворенность браком у многодетных матерей (n=21) связана с проблемно-ориентированным копингом ($r=0.577$, $p<0.01$). Это показывает, что чем выше у многодетной матери степень удовлетворенности браком, тем чаще она использует проблемно-ориентированное совладание со стрессом. В мужской части выборки такой взаимосвязи не установлено. При анализе

копинговых стратегий многодетных отцов удовлетворенных и неудовлетворенных браком, было установлено, что мужчины, неудовлетворенные браком активнее прибегают к стратегии эмоционально-ориентированный копинг, социальное отвлечение, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, самоконтроль, дистанцирование, принятие ответственности и бегство-избегание.

Так же были выявлены повседневные жизненные трудности многодетных родителей и степень стресса, испытываемого ими при столкновении с ними. Анализ этих ситуаций показал, что наиболее стрессогенными для многодетных родителей являются ситуации, связанные с воспитанием детей, жестким планированием времени, здоровьем (своим собственным, родных, супругов, детей), материальными трудностями, нагрузками, связанными с детьми, нехваткой времени для семьи из-за профессиональной нагрузки, взаимоотношениями с супругом и с собственными родными, неустойчивостью семейных ролей, – эти ситуации, как наиболее стрессовые, были отмечены всеми многодетными родителями.

При анализе взаимосвязи между стрессовыми ситуациями повседневной жизни и стратегиями совладания, было выявлено, что стресс у многодетных отцов, удовлетворенных браком, вызываемый проблемами, связанными с воспитанием детей ($r=0.657$, $p<0.01$), жестким планированием времени и одиночеством способствует выбору стратегии проблемно-ориентированный копинг ($r=0.685$, $p<0.05$). Также существует сильная взаимосвязь ($p<0.01$) между стрессом испытываемым от проблем, связанных со здоровьем детей ($r=0.814$), супруги ($r=0.677$), своим собственным здоровьем ($r=0.799$), ссорами между супругами ($r=0.809$), невозможностью побыть в тишине (наедине с собой) ($r=0.787$) и выбором стратегии планирование решения проблемы. Взаимосвязь ($p<0.05$) между стрессом в ситуациях неустойчивости семейных ролей ($r=0.689$), психологическим приспособлением к особенностям супруги ($r=0.722$), проблем со здоровьем родных ($r=0.877$), воспитанием детей ($r=0.646$) и стратегией планирование решения проблемы также выражена достаточно сильно в данной части выборки ($n=11$). В то же время, у отцов ($n=10$), неудовлетворенных браком, проблемы связанные с воспитанием детей и стресс, вызываемый ими, отрицательно взаимосвязаны с проблемно-ориентированным копингом ($r=-0.793$, $p<0.01$). Также, стресс, вызываемый одиночеством ($r=-0.733$) и невозможностью побыть в тишине и наедине с собой ($r=0.688$), имеет в данной группе отрицательную взаимосвязь ($p<0.05$) со стратегией проблемно-ориентированный копинг.

Многодетные матери ($n=22$) выбирают стратегию самоконтроль ($p<0.05$) в стрессовых ситуациях, связанных со здоровьем детей ($r=0.637$), супруга ($r=0.643$), а также со своим собственным здоровьем ($r=0.670$). Важное сходство между многодетными матерями удовлетворенными и неудовлетворенными браком заключается в том, что они одинаково реагируют на стресс, связанный с неустойчивостью семейных ролей: у обеих групп матерей данная проблема отрицательно связана с выбором стратегии планирование решения проблемы ($r=-0.766$, $p<0.01$). Также, стресс, вызываемый психологическим приспособлением к особенностям супруга у многодетных матерей всей выборки ($n=22$) положительно связан с выбором ими стратегии избегание для совладания со стрессом ($r=0.738$, $p<0.01$).

Таким образом, исследование показало, что удовлетворенность браком у женщин имеет прямую взаимосвязь с проблемно-ориентированным совладанием, а у мужчин данная взаимосвязь проявляется опосредованно, в определенных стрессовых ситуациях, связанных с семейной жизнью. Удовлетворенность браком является сильным ресурсом для совладания со стрессом для многодетных родителей.

Литература

1. Сорокина Ю.Л. Психология совладающего поведения: учебное пособие. М.: ИГУМО, 2009.
2. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтык Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.

CORRELATIONS BETWEEN MARITAL SATISFACTION AND PARENTS' COPING STRATEGIES IN A LARGE FAMILY

Burlak, E. M.; Sorokina, Yu. L.

The aim of the research is to identify correlations between marital satisfaction and parents of many children coping strategies; to analyze a large family stressful situations. Results: Marital satisfaction among fathers of many children is higher than among mothers. Parents in a large family evaluate stress related to children care as the highest one. There is a correlation between marital satisfaction and problem-oriented coping among mothers. Marriage satisfied fathers choose «planning of a problem solution» coping strategy more often.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ РАБОТЫ

Н. В. Васильева, Н. Н. Симонова

*Россия, г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: svetlaia5@yandex.ru*

В работе рассмотрена проблема взаимосвязи совладающего поведения специалистов, работающих вахтовым методом труда, и их семейных отношений. Выявленные связи могут служить отправным пунктом для дальнейшего исследования данной темы и разработки в будущем программ психологической помощи семьям специалистов в преодолении ими трудностей собственными силами и с помощью близких людей через выработку конструктивных копинг-стратегий.

Работа вахтовым методом предполагает высокую интенсивность физических нагрузок и предъявляет повышенные требования к деятельности всех функциональных систем организма и психики человека. Нарушенный биоритмологический стереотип жизнедеятельности, интенсивный труд во время вахты, групповая изоляция, снижение вариативности мест отдыха, измененный привычный социальный уклад жизни – все это оказывает большое влияние на вахтовых работников (Симонова Н. Н., 2010). Такая организация труда значительно воздействует на построение взаимоотношений в семье, определяя их специфику (Крюкова Т. Л., 2004; Гаранина О. А., 2006). Проблема изучения взаимосвязи копинг-стратегий, которые применяют вахтовые работники в условиях Крайнего Севера, и их семейных взаимоотношений мало исследована в современной психологической науке, что определяет новизну исследования. Высокие показатели количества разводов (согласно естественному движению населения в разрезе субъектов Российской Федерации за 2011 и 2012 года) и трудностей, обусловленных профессиональной деятельностью работников, определяют актуальность изучения обозначенной проблемы. В настоящее время важно разрабатывать и внедрять программы психологической помощи вахтовым работникам в преодолении ими трудностей собственными силами и с помощью близких людей через выработку конструктивных копинг-стратегий. Изучение профессионального стресса во взаимосвязи с семейными отношениями и формирования совладающего поведения является одним из перспективных направлений в осмыслении и приближении позитивных изменений современной семейной ситуации в нашем обществе.

В соответствии с этим цель нашей исследовательской работы заключается в изучении взаимосвязи копинг-стратегий специалистов, работающих вахтовым трудом в условиях Крайнего Севера, и их семейных взаимоотношений. Гипотеза исследования основана на предположении о наличии взаимосвязи между удовлетворенностью браком, положительным родительским отношением к детям у профессионалов, работающих вахтовым методом, и эффективностью их поведения при столкновении с трудностями.

Для проверки выдвинутой гипотезы в 2011 году было опрошено 30 специалистов, работающих вахтовым методом в условиях Крайнего Севера, из городов Новодвинск, Архангельск, в возрасте от 24 до 54 лет (средний возраст $40,73 \pm 1,656$). Для проверки гипотезы применялись следующие методики: опросник удовлетворенности браком (Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко), методика диагностики родительского отношения (А. Я. Варга и В. В. Столин), копинг-тест А. Лазаруса.

Обработка данных проводилась посредством методов статистической обработки с использованием коэффициента корреляции Пирсона, позволяющим оценить связь между переменными, измеренными в метрической шкале, распределение которых соответствует нормальному. Для вычислений использовалась статистическая программа SPSS 19.0 (for Windows, русскоязычная версия).

В исследовании, проведенном в 2011 году, по результатам корреляционного анализа негативная копинг-стратегия конфронтация наиболее связана с такими показателями семейных отношений как удовлетворенность браком ($r = -0,411$, $p = 0,024$) и принятие-отвержение своего ребенка ($r = -0,452$, $p = 0,012$). Копинг-стратегия дистанцирование связана с такими показателями отношения к ребенку как кооперация ($r = -0,426$, $p = 0,019$), симбиоз ($r = -0,367$, $p = 0,046$) и маленький неудачник ($r = -0,489$, $p = 0,006$). Копинг-стратегия самоконтроль связана с такими показателями семейных отношений как удовлетворенность браком ($r = 0,385$, $p = 0,036$), контроль ребенка ($r = -0,437$, $p = 0,016$) и маленький неудачник ($r = -0,437$, $p = 0,016$). Копинг-стратегия избегание оказалась не связана ни с одним из параметров семейных отношений, то есть специалисты, стремящиеся избегать свои проблемы, могут по-разному взаимодействовать с членами семьи.

Позитивная копинг-стратегия поиск социальной поддержки связана с такими показателями семейных отношений как принятие-отвержение ребенка ($r=0,466$, $p=0,010$) и маленький неудачник ($r=0,494$, $p=0,006$). Копинг-стратегия принятие ответственности связана с таким показателем семейных отношений, как маленький неудачник ($r=-0,466$, $p=0,010$). Копинг-стратегия положительная переоценка связана с такими показателями семейных отношений как кооперация ($r=0,396$, $p=0,030$), симбиоз ($r=0,421$, $p=0,021$), контроль ребенка ($r=0,396$, $p=0,030$) и маленький неудачник ($r=0,505$, $p=0,004$). Копинг-стратегия планирование решения проблем оказалась не связана ни с одним из параметров семейных взаимоотношений, то есть специалисты, стремящиеся прилагать произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, могут по-разному выстраивать семейные контакты.

Выбор негативных копинг-стратегий обуславливает отрицательные эмоциональные реакции на стрессор, происходит своеобразное «застывание» на трудностях, происходит вовлечение одним членом семьи других в свое непродуктивное состояние. Так, при выборе копинг-стратегии конфронтация в нашей выборке стратегия совладания с трудностями выстраивается в ущерб удовлетворенности браком и принятием своего ребенка таким, какой он есть, признанию его индивидуальности, одобрению его интересов и поддержки его планов. В случае выбора в качестве копинг-стратегии дистанцирования теряется искренний интерес к тому, что интересует ребенка, специалист, работающий вахтовым методом устанавливает дистанцию между собой и ребенком, считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему, как к несмышленому. При выборе копинг-стратегии самоконтроль стратегия строится на удовлетворенности браком за счет потери контроля над ребенком и отношением к нему, как к несмышленому.

Позитивные же копинг-стратегии помогают эффективно справляться с жизненными трудностями. При выборе стратегии социальная поддержка совладающее поведение строится на выраженном положительном отношении к своему ребенку, принятии его таким, какой он есть, проведении с ним достаточно много времени, получая от этого процесса удовольствие, а так же на отношении к ребенку, как несамостоятельному, в связи с чем старается оградить ребенка от трудностей жизни. В таком случае ребенок нуждается в родителе, который в свою очередь прибегает к стратегии социальной поддержки. В случае выбора копинг-стратегии принятие ответственности происходит инфантилизация ребенка с точки зрения работника вахтового труда, приписывание ему личной и социальной несамостоятельности. При выборе копинг-стратегии положительная переоценка стратегия совладания строится на кооперации, симбиозе, контроле ребенка и отношении к нему, как к не самостоятельному.

Таким образом, связь копинг-стратегий и семейных отношений, позволяют выявить особенности взаимоотношений с супругой и детьми специалиста работающего вахтовым методом работы в качестве ресурса совладающего поведения для того, чтобы можно было более продуманно строить психологическое сопровождение вахтового труда.

В данной работе была рассмотрена проблема взаимосвязи совладающего поведения специалистов, работающих вахтовым трудом, и их семейных отношений, выделены статистически значимые связи между переменными. Выявленные взаимосвязи семейных отношений работников вахтового труда и копинг-стратегий могут служить отправным пунктом для дальнейшего более глубокого исследования данной проблемы и разработки в будущем программ психологической помощи семьям специалистов в преодолении ими трудностей собственными силами и с помощью близких людей через выработку конструктивных копинг-стратегий.

Литература

1. Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004.
3. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М.: 2007. № 3 С. 93–112.

RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGIES AND FAMILY RELATIONSHIPS AMONG SHIFT-WORKERS

Vasilyeva, N. V.; Simonova, N. N.

In the research correlations between shift-workers' coping behavior and qualities of their family relationships have been observed. The discovered data can be a basis for further research and future psychological care programs for shift-workers' families in coping with difficulties using own resources and help of significant others, working-out constructive coping-strategies.

СТИЛЬ МАТЕРИНСКОГО ОТНОШЕНИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЕ МАТЕРЬЮ ПЕРИОДА СЕПАРАЦИИ ВЗРОСЛОГО РЕБЕНКА

М. Е. Воронина

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: mariaantonvoron@mail.ru

В статье изложены результаты исследования влияния стиля материнского отношения на характер эмоционального состояния женщин в ситуации сепарации взрослого ребенка. На наш взгляд, это направление исследования дает материал для создания системы профилактической работы с женщинами, в отношении которых можно прогнозировать негативное переживание ситуации сепарации взрослого ребенка, обусловленное стилем отношения матери к ребенку.

Актуальной темой исследований в современной семейной психологии является проблема отделения взрослого ребенка от родительской семьи. Особенно актуальна эта проблема для российской семьи, где наблюдается сильная психологическая зависимость родителей (чаще матерей) и взрослых детей (Шнейдер Л. Б., 2006).

Теоретическое исследование особенностей переживания матерью ситуации отделения взрослого ребенка от родительской семьи позволяет сделать следующий вывод: *стиль материнского отношения* – один из основных факторов, определяющих эмоциональное состояние матери при отделении ребенка от родительской семьи. Под стилем материнского отношения мы понимаем «избирательную в эмоциональном и оценочном плане психологическую связь» матери с ребенком, «выражающуюся в действиях, реакциях и переживаниях, и возникающую под влиянием культурных моделей родительского поведения, собственной жизненной истории и личностных особенностей» матери (Мясищев В. Н., 1995).

Мы исследовали влияние компонентов стиля материнского отношения на характер эмоционального состояния женщин в ситуации сепарации взрослого ребенка.

В исследовании приняли участие 34 женщины, у которых в течение последнего года взрослый ребенок стал жить отдельно от родительской семьи. Возраст респондентов – от 36 до 55 лет. Для оценки эмоционального состояния матерей мы использовали методики: «Типовое семейное состояние» Эйдемиллера Э. Г., Юстицкого В., 1987, методика определения уровня депрессии Жмурова В. А., 1994, а для изучения особенностей стиля материнского отношения методику «Анализ семейных взаимоотношений» Эйдемиллера Э. Г., Юстицкого В., 1987 и методику «Незаконченные предложения», составленную автором данного исследования.

Для выявления влияния стиля отношения матери к ребенку на параметры ее эмоционального состояния мы использовали метод множественного регрессионного анализа.

Нами были получены следующие результаты.

1. На *уровень депрессии* женщин оказывает прямое влияние такая черта воспитания как *недостаточность требований-запретов* ($\beta=0,373$, при $r=0,03$) – чем меньше для матери характерно установление рамок в поведении ребенка, тем ярче проявляются негативные эмоциональные переживания женщины в период сепарации взрослого ребенка. На наш взгляд, это может быть связано с тем, что позиция женщины «моему ребенку все можно» формирует определенный тип поведения ребенка по отношению к самой матери, который можно охарактеризовать как «потребительский». Одной из черт такого поведения является предъявление больших материальных запросов от ребенка родителям. Данная черта поведения взрослого ребенка особенно остро проявляется в ситуации необходимости жить в чужом городе. Матерью акцентирование материальной стороны отношений с ребенком переживается болезненно.

2. На *уровень депрессии* у матерей оказывает прямое влияние такая особенность отношения к ребенку, как *предпочтение женских качеств* ($\beta=0,389$, при $r=0,02$) – чем больше женщина ориентирована на акцентирование в своем ребенке феминных качеств, тем тяжелее переживается ею ситуация отделения взрослого ребенка от семьи. С нашей точки зрения, это связано с тем, что ситуация начала самостоятельной жизни взрослого ребенка требует от него проявления маскулинных черт: независимости, твердости, самостоятельности, «жесткого» стиля общения. Женщиной эти изменения в поведении ребенка подсознательно отвергаются, ощущаются как психологическое дистанцирование близкого человека.

3. *Чрезмерность требований-обязанностей* оказывает обратное влияние на *общую неудовлетворенность* матери ситуацией начала раздельного проживания со своим взрослым ребенком ($\beta=-0,41$, при $r=0,02$) – чем больше мать предъявляет ребенку требований в сфере его обязанностей по отношению к родительской семье, тем более она склонна воспринимать ситуацию раздельного проживания с

ребенком достаточно спокойно. Это может быть связано с тем, что предъявление большого количества требований матерью в процессе взросления ребенка формирует у него очень трепетное отношение к семейным обязанностям, традициям и, несмотря на пространственное отделение, связь его с семьей остается психологически очень тесной. Это отражается в поведении ребенка, который часто звонит, приезжает, то есть очень активно участвует в жизни семьи. В этой ситуации ощущения потери у женщины не возникает, все остается «на своих местах».

Интересные результаты, дополняющие выше представленные данные, были получены с помощью метода незаконченных предложений. Первое, что обращает на себя внимание, – это преобладание личностного, эмоционального начала (над предметным, оценочным) в отношении женщин к своим взрослым детям, которое порождает безусловную любовь, чувствительность к состояниям и переживаниям ребенка, сильную эмоциональную связь с ним («мой ребенок самый-самый» – 78% (здесь и далее указан% женщин, ответивших таким образом), «когда мой ребенок был маленький, он был очень хороший» – 60%). Эта особенность является основополагающей характеристикой материнской любви (Э. Фромм, 2012). Кроме того, многие авторы указывают на то, что преобладание личностного компонента в отношении к ребенку – это национальная особенность русских родителей. С этой особенностью также связана объективная отнесенность негативных эмоциональных переживаний женщины в ситуации сепарации ребенка. Тревога, страхи большинства матерей чаще связаны с самостоятельной жизнью ребенка в чужом месте, его проблемами, а не с новыми условиями своей собственной жизни («когда ребенок стал жить отдельно от меня, у меня появилась тревога, страхи, дополнительные волнения за него» – 39%; «когда ребенок стал жить отдельно, наша семья испытала волнение, тревогу, беспокойство за него» – 34%).

В ответах на многие вопросы проявляется тема самостоятельности, появившейся взрослости ребенка («мой ребенок стал взрослым» – 6%; «когда ребенок стал жить отдельно от меня, стал взрослее, самостоятельнее» – 33%; «когда я разговариваю с ребенком, понимаю, что он стал взрослее» – 6%; «мой ребенок часто проявляет самостоятельность» – 7%; «мой ребенок обращается со мной как взрослый человек» – 7%; «мое общение с ребенком равноправное» – 7%). Однако процент женщин, которые затрагивают эту тему, признают в ребенке эти изменения, невелик (эту тему затрагивают одни и те же женщины при ответе на различные вопросы). По-видимому, процесс построения отношений по типу «взрослый-взрослый» в диаде «мать-ребенок» в этот период жизни семьи в большинстве случаев далек от завершения.

Особое внимание в ответах матерей привлекает тема дружбы со своим ребенком («мой ребенок и я друзья» – 24%; «мой ребенок общается со мной как с подругой, другом» – 50%). Для многих женщин к этому моменту ребенок играет роль близкого друга, которому можно доверить практически все. Общение с ребенком является для женщины одним из основных источников эмоциональной разгрузки («мое общение с ребенком приносит мне положительные эмоции, удовлетворение» – 66%). В ситуации, когда ребенок – мальчик, тесное, доверительное общение с ним может компенсировать неудовлетворенность женщины качеством супружеских отношений. Когда ребенок уходит из семьи, время общения с ним по объективным причинам сокращается, и женщиной это может ощущаться как серьезная потеря.

В ответах респондентов нас привлекла еще одна тема – это тема желаний постоянной пространственной близости с ребенком («мне нравится, когда мой ребенок вместе со мной, дома» – 30%; «если бы была такая возможность, я была бы всегда рядом с ребенком» – 60%). Эта тема вновь возвращает нас к факту преобладания в отношении русской женщины к ребенку личностного, эмоционального начала, которое сильно уменьшает внутренние возможности матери отпустить его от себя.

Фрагмент нашего исследования, описанный в этой статье, дает материал (нуждающийся в расширении и углублении) для создания системы профилактической работы с женщинами, в отношении которых можно прогнозировать тяжелое переживание ситуации сепарации взрослого ребенка, обусловленное стилем отношения матери к ребенку. Содержанием такой работы может стать помощь женщинам в формировании новых установок по отношению к взрослому ребенку, изменении их поведения в отношении ребенка по типу «взрослый-взрослый», а результатом – парциальная трансформация стиля отношения матери к ребенку и создание индивидуальной эффективной модели копинга.

Литература

1. *Мясищев В.Н.* Психология отношений / Под редакцией А.А. Бодалева / Вст. статья А.А. Бодалева. М.: Изд-во «Институт практической психологии». Воронеж: НПО «МОДЭК». 1995.
2. *Фромм Э.* Искусство любить. М.: АСТ: Астрель, 2012. С. 66–68.
3. *Шнейдер Л.Б.* Семейная психология: Учебное пособие для вузов М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006.
4. *Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В.* Семейная психотерапия. Л.: Медицина, 1989.

Voronina, M. E.

In the paper the research results of the maternal style influence on women's emotional states in a situation of an adult child separation are overviewed. The data could help create preventive therapy for mothers whose negative experience of separation caused by their maternal style predicts emotional problems.

РОДИТЕЛИ КАК СУБЪЕКТЫ СОВЛАДАНИЯ С СИТУАЦИЕЙ ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА В СЕМЬЕ

М. С. Голубева

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: lulusha@bk.ru

Представлены результаты изучения совладающего поведения родителей, находящихся в ситуации хронического стресса, когда в семье воспитывается ребенок с тяжелой патологией зрения или слуха. Среди основных результатов: ежедневные трудности для таких родителей становятся необратимым хроническим стрессом, личностные качества формируют особенный стиль совладания.

Совладающее поведение в современных психологических исследованиях понимается как активное преобразующее поведения субъекта, помогающее ему справиться с жизненными трудностями, относящееся к жизнетворческим дарованиям личности или конструктивным силам.

Теоретическая цель исследования заключается в анализе подходов к изучению стресса родителей, имеющих детей с тяжелыми психофизиологическими нарушениями, и изучении субъектной позиции совладающего со стрессом поведения.

Мы обращаемся к исследованию совладающего поведения родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями (нарушения зрения или слуха). Детей с такими нарушениями относят к категории детей с ограниченными возможностями здоровья и жизнедеятельности (Лубовский В. И., 2003), когда сбой в деятельности сенсорной системы организма значительно нарушает адаптацию ребенка к условиям жизни в обществе и приводит в дальнейшем к патологическим формированиям личности. Не вызывает сомнения, что признание у ребенка необратимого нарушения в развитии является для родителей событием исключительным по своей травмирующей силе. Столкнувшись с такой ситуацией, родители ребенка не могут устоять перед действием множественных трудностей и защититься от восприятия их обществом через призму «стигмы» ребенка (по Э. Гоффману, 1986, «stigma» – пятно), что присваивает им статус родителей «не таких, как все», «особых». Долгое время поиск моделей психолого-педагогической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья оставлял в стороне вопросы психологического здоровья их родителей. Родителям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья, отводилась роль воспитателей, обязанных развивать и адаптировать ребенка к условиям общественной жизни. Начиная с 80-х гг. XX-го столетия, феномен «особого» родительства, в ситуации рождения ребенка с ограниченными возможностями здоровья, начинает изучаться через призму семейного стресса и кризиса. Большинство исследователей, изучая стресс «особого» родительства, останавливаются в основном, на рассмотрении защитных механизмов поведения родителей, их личностных девиациях.

Выбранная нами, научная концепция психологии субъекта позволяет изучить совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями. Такое поведение предполагает осознанный выбор тех способов, которые помогают родителям справляться (или примириться) с трудностями с целью сохранения собственного благополучия, в том числе и эмоционального.

Поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, совладающее поведение относят к факторам активности личности, называют дескриптором субъекта. Совладающее поведение связывают с личностным развитием, благополучием, наличием ресурсов и адаптацией (Крюкова Т.Л., 2002, 2005). Мы отмечаем, что исследователям копинга более доступно изучение совладающего поведения человека при переживании им «нормативных» (естественных) трудных жизненных ситуаций (семейных, личностных, социальных), где очевидным результатом совладания является приобретение: новая роль, социальный статус, автономность и т.д. Малоизученным на сегодняшний день является совладающее поведение личности, переживающей сильный экстремальный стресс или стресс уровня катастрофы

(например, потеря, тяжелая болезнь), и вопрос «цены» жизненных приобретений при выживании в стрессе такого уровня. В этом случае большую ценность приобретает понятие *личностный копинг-ресурс*, которые зависят от таких личностных структур, которые помогают управлять стрессом, направляют энергию на достижение значимых целей, формируют новое отношение к собственным личностным усилиям.

Эмпирическая цель исследования – изучить особенности совладающего поведения родителей, имеющих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями, связь стилей/стратегий совладания с личностными чертами родителей, качеством получаемой ими социальной поддержки, а также субъективным благополучием; выявить качественно отличные особенности совладающего с ежедневными трудностями поведения родителей, воспитывающих детей с нарушениями в развитии, и родителей, имеющих нормально развивающихся детей. Исследование проводилось на базе школ-интернатов для детей с нарушением слуха (г. Кострома и г. Ярославль), школы-интерната для детей с нарушением зрения (г. Кострома), специальных дошкольных образовательных учреждений №18, 41 компенсирующего вида для детей с нарушением зрения (г. Кострома), общеобразовательной школы №34, дошкольного образовательного учреждения №31 массового вида г. Костромы.

Методический комплекс. Предпочитаемые родителями копинг-стили/стратегии диагностировались с помощью опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н. Эндлера и Дж. Паркера, 1991 (адаптация Т.Л. Крюковой, 2001) и Опросника способов совладания (ОСС) Р. Лазаруса и С. Фолкмана, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой, 2003.

Для изучения личностных качеств родителей использовался 16 PF опросник многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (№ 105), тест жизненных ориентаций (оптимизм/пессимизм) ELOT *Extended Life Orientation Test* (E. Chang, 2000) в адаптации М.С. Замышляевой, Т.Л. Крюковой, 2004.

Методика «Социальная сеть» Г. Перри (1990) использовалась с целью изучения вариантов социальной поддержки (эмоциональная, информационная, товарищеская поддержка и практическая помощь), значимых для родителей в совладании с трудными жизненными ситуациями. Для получения качественной информации о трудностях родителей, воспитывающих детей с сенсорными нарушениями, и сопутствующих им субъективных переживаний, а также о возможных ресурсах совладания использовалось феноменологическое полуструктурированное интервью, разработанное автором.

В качестве *дополнительных* методов для изучения психосоциального уровня развития детей применялись метод изучения личных официальных документов детей (личные дела, медицинские карты, карты индивидуального психического развития) и анкета, выявляющая детей группы риска, разработанная Л.В. Кузнецовой. Для диагностики субъективного благополучия родителей использовалась *Шкала субъективного благополучия* (шкала СБ), 1988, Pertudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche, адаптированная М.В. Соколовой, 1996. Методика послужила небольшим скрининговым инструментом для выявления взаимосвязи выбора родителями способов совладания с их оценкой собственного эмоционального состояния.

Участники исследования. Вся эмпирическая выборка составила 205 человек, из них 128 взрослых и 77 детей дошкольного и младшего школьного возраста. Все участники исследования были разделены на две группы. 1. Экспериментальная группа – родители с детьми, имеющими тяжелые нарушения зрения или слуха (38 матерей, 23 отца и 38 детей (всего 99 человек). Средний возраст матерей 37 лет, отцов – 42. Среди детей 24 ребенка имеют IV степень тугоухости, граничащую с глухотой, и 14 детей с глубокими нарушениями зрения (с остаточным зрением от 0,01 до 0,05, при осложненных зрительных заболеваниях до 0,08). 2. Контрольная группа – родители с нормально развивающимися детьми (39 матерей, 28 отцов и 39 детей (всего 106 человек). Средний возраст матерей 36 лет, отцов – 41.

Известно, что родители, имеющие ребенка с проблемами в развитии, по-разному справляются с таким стрессом, *совладея/несовладея* с нависшей угрозой их личного спокойствия. Одни – не могут смириться со случившимся, не принимают такой ход развития их жизни, теряют контроль поведения. Итогом не приспособления к ситуации могут выступать такие действия родителей как, отказ от ребенка, его эмоциональное отвержение, жестокое обращение. Другие, наоборот, прилагают все усилия, для противостояния стрессовому событию, включая все возможные и невозможные личностные потенциалы с целью сохранения собственного благополучия и оказания помощи ребенку по выживанию в мире, приспособленном к нуждам здоровых людей. Родителей, которые приняли участие в нашем исследовании, мы условно характеризуем как «родителей принимающих». Это родители, любящие ребенка, заботящиеся о его здоровье и личном благополучии. Попытки общения с неблагополучными родителями были безуспешны.

Результаты исследования. На основе контент-анализа ретроспективных данных, полученных в интервью с родителями, мы выявили, что жизненное событие, связанное с признанием у ребенка тяжелого сенсорного нарушения, явилось для родителей стрессом уровня катастрофы («беда пришла в дом», «шок», «горе», «обухом по голове», «это не описать», «паника»). Такой стресс сопровождался

неконтролируемыми эмоциональными переживаниями, утратой чувства реальности и неразрешимыми трудностями: «не хотели верить», «этого не может быть», «как дальше жить?», «что будет с моим ребенком?», «боль», «обида», «я думала, что уже никогда не буду жить нормально», «казалось, что нормальной жизни уже не будет». Далее родителям мы задавали вопрос о том, какие переживания и трудности существуют для них сейчас, когда прошло время с момента установления ребенку медицинского диагноза. Напомним, что в нашем исследовании принимали участие родители, чьи дети находятся в возрасте 4–8 лет. Диагноз детям был поставлен в возрасте от 0 до 1,5 лет. Итак, нам удалось косвенно установить, что в ходе жизненного цикла семьи, стресс снижает уровень экстремальности, переходя в «привычку», «примирение» или хроническое состояние, т.е. хронический стресс. Основные трудности и переживания в жизни этих родителей таковы: тревога за будущее ребенка, его переживания по поводу осознания своего дефекта; беспокойство за развитие и здоровье ребенка; периодически возникающий эмоциональный дискомфорт *«притупляющаяся, но не исчезающая душевная боль»*.

Между тем в жизни этих родителей присутствуют события и переживания, осознанно оцениваемые ими как позитивные, т.е. приобретающие значение жизненных ресурсов. Например, радость общения с ребенком, интерес к личностным особенностям и способностям ребенка (*«хорошо поет», «рисует», «радует учебой», «любопытный»*), новые жизненные позиции, приобретение ценностей (*«я стал терпимее к людям», «я стала сильнее»*). Отвечая на вопрос интервью *«Как вы справляетесь с жизненными трудностями»*, родители называли разные способы. Мы вычленили такие смысловые единицы в ответах родителей, которые позволили нам условно классифицировать стратегии их поведения на *совладание и защиту*.

Среди способов поведения, относящихся к *совладанию*, мы выделяем: включение родителей в коррекционно-образовательный процесс (*«занимаемся с ребенком дополнительно дома», «старюсь найти методики, книги по развитию такого ребенка»*); обращение к людям, обладающим опытом решения данных проблем (*«консультируюсь со специалистами», «советуюсь с другими родителями»*), обдумывание проблем, вера, сравнение вниз (*«есть нарушения хуже, чем у моего ребенка»*), терпение в ожидании результатов психосоциального развития ребенка.

Нами выявлена структура совладающего поведения родителей детей с нарушениями зрения и слуха. Напомним, что совладание осуществляется посредством выбора субъектом копинг-стратегий, которые рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями. Результаты показали, что родители детей с тяжелыми нарушениями зрения или слуха, так же как и родители нормально развивающихся детей, используют конструктивные стили и стратегии совладания: *проблемно-ориентированный копинг*, *субстиль социальное отвлечение*, стратегии – *«планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки», «самоконтроль», «положительная самооценка»*. Реже используются *эмоционально-ориентированный копинг*, *копинг избегания*, *субстиль отвлечение*, стратегии *дистанцирования*, *конфронтативного копинга*.

Особенностями в совладающем поведении с жизненным событием, когда у ребенка признается тяжелое нарушение, являются:

– отсутствие опыта и невозможность использовать привычное поведение и редкое обращение к социальной поддержке ($p < 0,01$).

– в семьях, устоявших перед трудностями, связанными с нарушением у ребенка, супруги развивают способность действовать согласованно ($r = 0,8$). Это говорит о *«диадическом копинге»* в отношениях матери и отца в семье как зрелого совладания с трудностями. Мы считаем, что у таких родителей изначально имелись потенциальные ресурсы (любовь, уважение), которые проявили себя при стрессе катастрофе (тяжелое нарушение у ребенка).

С помощью методики «Социальная сеть» Glenys Parry (1990) мы так же увидели, что матери и отцы, имеющие детей с тяжелыми нарушениями, первое место в сети их социальной поддержки отводят своей (своему) супруге/супругу. Это доказывает их супружеский ресурс. Интересно, что в семьях нормально развивающихся детей, по нашим результатам и результатам близких нам исследований (Крюкова Т. Л., Орехова Т. В., 2003), женщины и мужчины, находясь в супружеском союзе, чаще получают поддержку от близких родственников, нежели собственного супруга(и). Рассматриваемая нами первоначально как копинг-ресурс социальная поддержка, которую получают родители, воспитывающие детей с нарушениями зрения или слуха, имеет следующие особенности: представлена более узким кругом близких людей, более плотными межличностными отношениями по сравнению с родителями нормально развивающихся детей. Влияние социальной поддержки на эмоциональное состояние родителей амбивалентно. С одной стороны, социальная поддержка не позволяет им *дистанцироваться* ($p < 0,001$) и *избегать* проблем ($p < 0,05$) и связана с повышением усилий по *принятию ответственности* ($p < 0,01$) в трудных

ситуациях. С другой стороны, избыток информационной социальной поддержки вызывает у матерей потерю *самоконтроля* ($p < 0,02$). Среди значимых результатов нашего исследования – данные об изучении влияния личностных черт и жизненных ориентаций оптимизма и пессимизма на выбор родителями определенных стилей/стратегий совладания. С этой целью мы выбрали Опросник многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (16 PF), (№ 105).

Сразу обращает на себя внимание тот факт, что предикторами выбора родителями конструктивных способов совладания являются те личностные черты, которые относятся, прежде всего, к их эмоциональной сфере. Эмоциональная чувствительность, эмоциональная напряженность, слабая эмоциональная регуляция, тревожность влияют на поиск родителями решения проблем, обращение за социальной поддержкой. Такие качества одновременно допускают и неконструктивные эмоционально-экспрессивные реакции родителей на действие трудностей (конфронтацию, дистанцирование), тем самым ухудшают их эмоциональное благополучие. Такие результаты доказывают значительный уровень переживаемого стресса и согласуются с классическими исследованиями Р. МакКре и П. Косты, 1996.

У родителей, воспитывающих нормально развивающихся детей, влияние личностных черт/качеств на совладающее поведение делает последнее более предсказуемым. Личности с активным социальным поведением, конформизмом, эмоциональной стабильностью, радикальным поведением, высокой самооценкой и оптимизмом обращаются к проблемно-фокусированному стилю совладания, социальной поддержке и отказываются от избегания проблем, не используют эмоционально-экспрессивные реакции. Эти качества приобретают значение ресурсов для родителей нормально развивающихся детей, их значительно больше, чем у родителей детей с нарушениями в развитии.

Так, мы выявили, что в структуре совладающего поведения родителей, воспитывающих детей с тяжелыми нарушениями зрения или слуха, оптимизм не является той личностной диспозицией, которая связана с конструктивными усилиями у родителей нормально развивающихся детей. У отцов детей с сенсорными нарушениями оптимизм влияет на совладание ($p < 0,01$) только в связи с эмоциональным желанием подчинить себе хронический стресс, избавиться от него. У матерей пессимизм, связанный с их низкой самооценкой, ослабляет проблемно-ориентированное совладание.

Далее мы определяли, каким образом выбор родителями предпочитаемых стилей совладающего поведения связан с их субъективным благополучием (Шкала субъективного благополучия (шкала СБ), 1988, Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche, адаптированная М.В. Соколовой, 1996). Выбор родителями, имеющими детей с нарушениями, предпочитаемых стратегий социальной поддержки ($p < 0,01$), положительной переоценки ($p < 0,03$), самоконтроля ($p < 0,03$), не связан с улучшением их эмоционального благополучия и развивает хроническую усталость.

Родители детей с нарушениями в развитии достоверно чаще не находят для себя того набора копинг-стратегий, по сравнению с родителями нормально развивающихся детей, которые помогают справиться с последствиями необратимой жизненной ситуации.

Проведенное нами исследование позволяет констатировать неопровержимое доказательство, что даже при минимальных ресурсах активные субъекты своего поведения находят силы для выживания в мире, для того, чтобы развиваться и адаптироваться в любых жизненных условиях при переживании экстремального стресса или стресса катастрофы. В своем исследовании мы частично приближаемся к решению научной дилеммы о влиянии неопределенных и угрожающих условий жизни на реальную личность, где придерживаемся той позиции, что в ситуации переживания экстремального жизненного события, каким является тяжелое нарушение у ребенка, родители определенным образом раскрывают свои личностные качества, которые в обычной жизни могут не проявиться.

Литература

1. Голубева М.С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: дисс. ...канд. психол. наук. Кострома, 2006.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

PARENTS AS COPING SUBJECTS IN A FAMILY CHRONIC STRESS SITUATION

Golubeva, Marina S.

The study results of parental coping during chronic stress period in a family having a child with inborn eyesight or hearing disability are presented in the paper. As a result the hypothesis is confirmed: everyday difficulties provoke chronic stress, parents' personal traits influence on a special coping style with chronic stress working out.

ОПЫТ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С МАТЕРЬЮ В МЛАДЕНЧЕСТВЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ АДАПТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Е. А. Дорьева, С. А. Хазова

Исследование выполнено при поддержке РФНФ, проект №12-16-44002а

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова

E-mail: referent_kos@mail.ru, hazova_svetlana@mail.ru

В статье на основе теоретического анализа психологической и психотерапевтической литературы показывается связь адаптивности личности и особенностей раннего опыта взаимоотношений с матерью детей первого года жизни. Подчеркивается актуальность и слабая разработанность проблемы в современной психологии.

*С детством, полным любви,
можно вынести все тяготы жизни...*

Г. Песталоцци

*Нет такого создания как дитя,
есть только дитя и мать.*

Д. Винникотт

Томас Бальмес (Thomas Balmes) – обладатель множества премий в области документального кино, режиссер известного фильма «Bébé(s)», в котором он наблюдает за развитием 4 младенцев из совершенно разных семей Японии, Монголии, США и Намибии, приходит к выводу о решающем влиянии семьи и взаимоотношений с матерью на темпы физического и психического развития ребенка до 1 года. В то же время в психологии и психотерапии данный факт описан уже давно: именно материнская фигура является центральной в развитии для ребенка первого года жизни (Д. Стерн, Э. Эриксон, Дж. Боулби, Ж. Ледлофф и др.). Взаимоотношения с матерью как ресурс адаптации и развития определяют не только психологическое состояние младенца, но и формирование вполне определенных личностных черт ребенка, и в первую очередь его адаптивность в жизни в будущем.

У Э. Эриксона это явление концентрируется в понятии базового доверия миру, которое согласно эпигенетической концепции формируется в течение первого года жизни ребенка. Если мать ребенка реагирует на его сигналы, плач, если она находится рядом и незамедлительно удовлетворяет основные, базовые потребности ребенка (защита и безопасность, питание, привязанность и принадлежность), то у ребенка формируется доверие к ней. Как следствие со временем возникает доверие к окружающему миру в целом и к другим людям в частности (т.е. убеждение, что этот мир безопасен, ему можно доверять). Если не сформировалось это глубинное, бессознательное доверие к матери, то и формирование доверия к другим людям и миру будет осложнено или вообще не сформируется. Закономерно, что особенности сформированного доверия к миру будут влиять на особенности общения, устанавливаемых отношений, стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях, активности использования социальных и индивидуальных копинг-ресурсов.

Дж. Боулби (2003) обратил внимание на детей, с рождения обделенных материнским вниманием и теплом, которых хоть минимально можно было бы считать условной нормой. Он пришел к выводу, что некоторые из этих детей вообще утратили способность ценить и любить, а другие же как бы боролись за свое право быть любимыми, ради чего готовы были красть, лгать, участвовать в преступлениях, быть зависимыми от алкоголя и наркотических веществ и т.д., что, безусловно, является симптомом дезадаптации личности. Как показали исследования последних десятилетий, привязанность ребенка на ранних этапах развития оказывает влияние на все аспекты его психического развития и успешность социализации (ред. А. А. Реан, 2010).

Весьма любопытный взгляд на заявленную проблему представлен в теории развития личности ребенка Ж. Ледлофф (2012). Она пишет, что установки (опыт), получаемые умом младенца, определяют диапазон восприятия, который он будет использовать в жизни. Первоначальный опыт, определяемый взаимоотношениями с матерью, который по природе должен был быть состоянием полного благополучия, создает у ребенка понимание того «как должно быть», как жизнь должна быть устроена. Младенческие впечатления об окружающем мире становятся нормой, эталоном его поведения на всю жизнь, мерилем происходящего. «Когда последующие события не отвечают характеру опыта, обусловившего его поведение, человек склонен влиять на события так, чтобы они стали похожими на

первоначальный опыт, даже если это не в его интересах» (Ледлофф Ж., 2012. С. 58-59). Так человеку, привыкшему в детстве жить в постоянном стрессе, спокойная жизнь кажется скучной и неприятной. Если человек с рождения привык к одиночеству, он бессознательно устроит свою жизнь так, чтобы чувствовать, переживать это одиночество, и все попытки сделать его менее одиноким будут встречаться с определенным сопротивлением его самого. Другими словами, человек имеет определенные внутренние стабилизирующие механизмы, основанные на младенческих впечатлениях об окружающем мире и поддерживающие определенное состояние, в том числе определенный уровень тревоги и беспокойства. Отсутствие этого привычного состояния способно вызывать еще больший стресс. Ж. Ледлофф подчеркивает, что «всякого рода неудачи обычно имеют причиной не непосредственные способности, невезение или конкуренцию, но тенденцию человека поддерживать состояние, в котором он привык чувствовать себя комфортно» (Ледлофф Ж., 2012. С.61).

В контексте исследований стресса и совладания авторами неоднократно подчеркивалось значение индивидуального (в том числе раннего) опыта в возникновении стресса и формировании адаптивности личности. Имеются научные данные, что особенности социализации в детском возрасте в целом играют существенную роль в возникновении стресса. По данным G. Reister, W. Tress (1989), в детском возрасте во многом определяется индивидуальная значимость жизненных событий, и формируются стереотипы реагирования на них. При этом соотношение стрессоров, оказавших воздействие на человека в детстве, во многом определяет вероятность возникновения постстрессовых психических расстройств уже в зрелом возрасте.

Отечественные исследования также убедительно доказывают, что для лиц зрелого возраста с постстрессовыми психическими расстройствами, характерны стрессовые ситуации, обусловленные неадекватным поведением матери (нетерпимость к чужому мнению, авторитарность или пессимизм, неуверенность в себе) или отца (недостаток внимания, агрессивность и другие), конфликтность и нестабильность семьи, предпочтение братьев или сестер родителями (Барлас Т.В., Березин Ф.Б., Соколова Е.Д., 1996 и др.). Такие особенности семейного взаимодействия, по мнению авторов, нарушают процесс формирования чувства базисной безопасности, что в свою очередь расширяет круг индивидуально значимых стрессоров и снижает устойчивость к ним, а также способствует формированию неадекватных моделей поведения в трудных ситуациях. Как следствие, в зрелом возрасте риск возникновения психических расстройств после переживания стресса у этих людей выше.

Известно также, что потеря объектов привязанности в детском возрасте порождает состояние тревоги, которое мощно закрепляется в памяти на бессознательном уровне. В зрелом возрасте потеря объектов, представляющих субъективную ценность, возрождает эти переживания, во много раз усиливая стрессогенность ситуации утраты.

С.Е. Хобфолл (Hobfoll, S.E., 1998) в теории сохранения, консервации ресурсов подчеркивал, что в оценке стрессогенности ситуации, ее возможного ущерба, потери участвуют три системы. Широко описанная и исследованная в литературе по совладающему поведению система когнитивной оценки, функционирующая в основном на уровне оценки личных и социальных взаимоотношений, отношения к самому себе; биофизиологическая система, более стабильная, менее гибкая и оценивающая ситуацию и ресурсы с точки зрения вреда и полезности их для индивида, организма. С.Е. Хобфолл подчеркивает исключительную важность еще одной функционально более сложной системы – подсознательного, включающей опыт раннего детства и травматический опыт взрослой жизни.

Таким образом, анализ источников (в основном психотерапевтических) показывает, несомненно, существующую связь адаптивности субъекта и особенностей взаимоотношений с матерью и первого опыта младенца. Автор статьи довольно широко и вольно трактует понятие адаптации в данной статье, определяя его как активные действия субъекта в трудной жизненной ситуации, противостоящие пассивной дезадаптации. Сегодня в литературе фактически отсутствуют точные данные, раскрывающие данную проблему и эмпирическим путем доказывающие связь. Этот факт делает ее крайне актуальной, требующей дальнейшей теоретической, эмпирической и практической разработки.

Литература

1. Боулби Дж. Привязанность / Под ред. Г.В. Бурменской. М.: Гардарики, 2003.
2. Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности. М.: Генезис, 2012.
3. Психология человека от рождения до смерти. Психологический атлас человека / Под ред. А.А. Реана. М.: АСТ, 2010.
4. Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия // *MateriaMedica*. 1996. №1. С. 5–25.
5. Стерн Д.Н. Дневник младенца: Что видит, чувствует и переживает ваш малыш. М.: Генезис, 2001.
6. Hobfoll S. E. Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress. New York: Plenum, 1998.

INFANT – MOTHER RELATIONSHIPS EXPERIENCE AS A FACTOR OF PERSONALITY ADAPTIVITY

Doryeva, Evgeniya A.; Hazova, Svetlana A.

On the basis of psychological and psychotherapeutic theoretical analysis the paper shows that the personality psychological adaptability and the early (infant) child-mother relations experience correlate. The relevance and little elaboration of a problem in modern psychology is emphasized.

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ МАТЕРЕЙ И ИХ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Ю. А. Дружинина

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

E-mail: Druzhinina_Julia@mail.ru

В статье представлены результаты исследования особенностей совладающего поведения подростков и их матерей, описаны особенности поведения и трудные жизненные ситуации подростков. Материалы исследования позволяют понять, какое поведение подростков вызывает беспокойство у их родителей и может провоцировать трудности в детско-родительских отношениях, а так же влияние копинг-поведения матерей на совладающее поведение подростков.

Уже не только ученые-исследователи, но и простые обыватели говорят о том, что современная социальная среда предъявляет повышенные требования к человеку, вне зависимости от его пола, возраста, уровня образования, условий жизни и т.п. Конечно, стрессогенность жизни и трудные жизненные ситуации у каждого человека свои, они меняются по мере взросления и становления личности, однако опрошенные нами подростки считают, что по мере приобретения жизненного опыта для разрешения трудных ситуаций, увеличивается и стрессогенность и количество подобных ситуаций.

С.К. Нартова-Бочавер пишет, что *coping* – индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Данное понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни, ритм которой непрерывно ускоряется. Именно поэтому на протяжении десятилетий исследования совладающего или копинг-поведения не теряют своей актуальности (Нартова-Бочавер С. К., 1997). Новизна нашего подхода состоит в рассмотрении паттернов и факторов формирования или приобретения совладающего поведения в подростковом возрасте, который охватывает период 14-18 лет (ред. Реан А. А., 2002). Как известно еще младшие школьники и дошкольники имеют в своем наборе поведенческих реакций механизмы защиты. С появлением осознанного контроля, рефлексии и самосознания у ребенка, а происходит это именно в подростковом возрасте, мы можем говорить не только, об осознанном копинг-поведении, но и уточнять какие именно копинг-стратегии он использует. Естественно на поведение подростка существенное влияние оказывает ближайшее окружение, а особенно психологически комфортные и эмоционально близкие отношения с матерью, которые, кроме всего прочего, повышают эффективность совладающего поведения подростка в трудных жизненных ситуациях (Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтык Е. В., 2005). А.Я. Варга, как и многие ученые, считает, что современная российская семья представляет собой, прежде всего, симбиотический союз матери и ее ребенка (Варга А. Я., Драбкина Т. С., 2001). Поэтому в нашем исследовании приняли участие 132 человека, из них 66 женщин, воспитывающих детей подросткового возраста и их дети – 18 юношей и 48 девушек, все они воспитываются в условно благополучных, полных семьях и обучаются в старших классах общеобразовательных школ города Омска. Таким образом, выборка исследования состояла из двух зависимых, гендерно-неуравновешенных групп (родители-матери и дети-подростки). При проведении этой части исследования нами были использованы модификация опросника «Шкала родительской озабоченности» (ШРО) И.М. Желдак, «Анкета оценки копинг-стратегий» С.С. Carver (в адаптации Л.И. Дементий), Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, Опросник «Лист жизненных событий подростков» (разработанный и апробированный О. А. Идобаевой и А. И. Подольским).

Согласно результатам исследования большинство матерей подростков (85%) беспокоит, что их ребенок поздно ложится спать (действительно 83% подростков отмечают, что ложатся спать довольно поздно). Больше половины матерей (67%) указывают, что их ребенок лжет и обманывает. При этом большее число подростков (76%) отмечают эту особенность своего поведения. То, что подросток не прибирает за собой в местах общественного пользования отмечают 76% матерей и лишь 55% подростков согласны с этим утверждением ($\varphi=2,597$, при $p \leq 0,01$). При этом 64% подростков признаются, что не выполняют работу по дому и лишь 48% матерей также отмечают этот факт ($\varphi=1,752$, при $p \leq 0,05$). Всего 15% матерей считают, что их ребенок приводит домой друзей, когда родителей нет дома, в то время как 61% подростков делают это ($\varphi=5,647$, при $p \leq 0,01$). Также 21% матерей отмечают, что их ребенок может гулять допоздна и задерживаться у друзей, при том, что 45% подростков отмечают этот факт ($\varphi=3,01$, при $p \leq 0,01$). Всего 12% матерей отмечают, что их ребенок общается с нежелательными, по их мнению, приятелями, но в два раза больше подростков (24%) считают, что это так ($\varphi=1,827$, при $p \leq 0,05$). Только 9% матерей указывают, что подросток вмешивается в личную жизнь родителей, в то время как 27% подростков отмечают этот факт ($\varphi=2,798$, при $p \leq 0,01$). Отметим, что в большинстве ситуаций подростки более строго оценивают свое поведение и более требовательны к себе. Мы можем предположить, что на ответы родителей оказало влияние желание представить своего ребенка в более выгодном свете, как проявление социальной желательности или матери действительно менее требовательны к своим детям, чем кажется последним.

Как показывают исследования, наиболее стрессогенной ситуацией для человека является смерть близкого и для подростков нашей выборки наиболее стрессогенные события – это смерть родителя (-10 баллов – это максимум) и смерть бабушки/дедушки или близкого друга (-9 баллов, соответственно), серьезная болезнь родителя или брата/сестры (также -9 баллов). Среди позитивных событий той же степенью стрессогенности обладают значительные личные достижения, покупка недвижимости и автомобиля и поездка за границу (+9 баллов, соответственно). Далее по степени стрессогенности следует ссора с другом, потеря работы матерью или отцом и собственная физическая травма (-8 баллов, соответственно), также как улучшение финансового состояния семьи (+8 баллов). И несколько менее стрессогенные положительные события для подростков – улучшение отношений со сверстниками и появление в доме домашнего животного (+7 баллов, соответственно). Большинство матерей нашей выборки за последний год ощутили на себе последствия таких стрессовых ситуаций как отпуск (39% матерей), изменение режима сна и бодрствования, конфликты с родственниками супруга и увеличение домашних ссор (18% матерей, соответственно), перемена места работы, изменение финансового положения семьи, изменения в привычках, связанных с приемом пищи и рождество или новый год (15%, соответственно). Так же нами были исследованы корреляционные связи в отношении стрессогенных и трудных жизненных ситуаций у матерей и трудностями в семейной сфере у подростков ($r=0,248$, при $p \leq 0,05$), а также трудностями в школе и внешкольной жизни подростков с трудностями в семейной сфере ($r=0,494$, при $p \leq 0,01$) и отношениями подростков со сверстниками ($r=0,314$, при $p \leq 0,01$). Опираясь на полученные результаты, мы можем предположить, что трудные жизненные ситуации в личной жизни матерей оказывают влияние на отношения в семье, в том числе и детско-родительские, а успешность подростка в школе оказывает влияние на его отношения со сверстниками и даже родителями, однако в этом отношении возможно и взаимообратное влияние.

Матери и их дети-подростки в большей степени используют активный и продуктивный копинг, при этом матери значимо больше пытаются сдерживать свои активные действия ($T=-2,761$, при $p \leq 0,01$) или занимаются другими делами ($T=-3,501$, при $p \leq 0,01$), в то время как подростки чаще используют юмор ($T=-3,077$, при $p \leq 0,01$), чем их матери в трудной ситуации. Отметим, что подростки оценивают почти все (кроме использования алкоголя и наркотиков) копинг-стратегии, как более эффективные, чем их матери (Дементий Л.И., 2004). Изучение корреляционных связей между совладающим поведением матерей и их детей подросткового возраста позволило выявить множество прямых и обратных связей разной силы большинство, из которых являлись не линейными. Среди линейных взаимосвязей между копинг-стратегиями матерей и подростков можно обозначить принятие ситуации ($r=0,362$, при $p \leq 0,01$), подавление конкурирующей деятельности ($r=0,246$, при $p \leq 0,05$), обращение к религии ($r=0,271$, при $p \leq 0,05$) и поиск активной общественной поддержки ($r=0,310$, при $p \leq 0,05$).

Как показывают наши исследования, матери подростков обращают больше внимания на соблюдение подростком норм и правил поведения в семье, порой, не замечая особенностей отношений ребенка со сверстниками и друзьями. Трудные жизненные ситуации в личной жизни матерей имеют взаимосвязь с отношениями в семье подростков, а успешность подростка в школе взаимосвязана с его отношениями со сверстниками и родителями. Таким образом, несмотря на динамические характеристики копинг-поведения выбор той или иной модели поведения определяется, в том числе и приобретенным в детстве опытом.

Литература

1. Варга А. Я., Драбкина Т. С. Системная семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2001.
2. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. №3. С. 20–25.
3. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтык Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними: учебное пособие. СПб.: Речь, 2005.
4. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. №5. С. 20–30.
5. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.

MOTHERS' AND THEIR ADOLESCENT CHILDREN'S LIFE SITUATIONS AND COPING

Druzhinina, Yu. A.

The paper presents the research results of adolescents' and their mothers' coping behavior in difficult for adolescents life situations. Research data allows to understand what behavior of adolescents is a concern for their parents, and causes difficulties in the child-parent relations, as well as the impact of mothers' coping onto coping behavior of adolescents.

КОНСТРУКТИВНЫЕ И ДЕСТРУКТИВНЫЕ АСПЕКТЫ МЕЖПОКОЛЕННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В РАСШИРЕННЫХ СЕМЬЯХ

С. Ю. Дудина, М. В. Сапоровская

Исследование проводится при финансовой поддержке РГНФ, проект №12-16-44003а.

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: psychology2012@mail.ru

В статье раскрываются понятия полной и неполной расширенной семьи, анализируются особенности взаимодействия в расширенных семьях, уточняются конструктивные и деструктивные аспекты межпоколенного взаимодействия в полных и неполных расширенных семьях, влияющие на адаптивность семьи в трудных ситуациях.

В настоящее время разрыв между поколениями становится все более заметным (М. И. Постникова, М. В. Сапоровская). Новые условия жизни (компьютеризация, мобильность, информационное обогащение, доступность и разнообразие образовательных технологий) обуславливают возникновение смысловых и коммуникативных барьеров между поколениями. В тоже время старшее поколение нуждается в интенсивном общении с представителями новых поколений, т. к. это позволит не только передать накопленный опыт, но и получить новые знания. Данные процессы наиболее полно и ярко проявляются в расширенных семьях, уникальном объекте исследования современной социальной психологии. Расширенная семья – это сложносоставная семья, состоящая из трех и более поколений. Пересечение разных поколений в семье способствует реализации воспитательной функции семьи.

Несмотря на то, что расширенные семьи не составляют большую часть современного общества, их значимость достаточно велика. Мы обратились к проблеме выявления устойчивых тенденций межпоколенного взаимодействия в расширенных полных и неполных семьях с детьми-подростками. Мы выделяем два типа семей – расширенные полные и расширенные неполные семьи. Под полной расширенной семьей понимается супружеская пара, ребенок, представители третьего поколения – *Прародители* (бабушка и дедушка), *Родители* (мать – отец), *Ребенок*. В неполной расширенной семье есть только один родитель, в нашем случае только *Мать, Ребенок и Бабушка*.

Исследование проводилось на выборке из 45-ти расширенных семей (195 человек), члены которой проживают *совместно* на одной территории и ведут общее хозяйство.

Одной из задач нашего исследования являлось выявление деструктивных и конструктивных аспектов межпоколенного взаимодействия в расширенных полных и неполных семьях с детьми подростками, обуславливающих их адаптивность и благоприятствование воспитанию детей. Под деструктивными аспектами межпоколенного взаимодействия мы понимаем трудности, которые возникают во взаимодействии между представителями разных поколений в семье, либо такие особенности взаимодействия,

которые приводят к нарушению функционирования одного или нескольких членов семьи. Под конструктивными аспектами, соответственно, мы понимаем такие характеристики межпоколенного взаимодействия, которые способствуют эффективной реализации воспитательной функции в семье. Для изучения деструктивных и конструктивных аспектов межпоколенного взаимодействия в полных и неполных расширенных семьях нами использовался качественно-количественный анализ содержания незаконченных предложений.

Были выделены следующие категории контент-анализа: эмоциональное благополучие субъекта в семье; значимость семьи для человека; трудности ролевого взаимодействия; чувства, возникающие в семье.

В *полных* расширенных семьях матери, чаще всего испытывают эмоциональный дискомфорт. Эмоциональная привязанность к детям в полных семьях у матерей, ниже, чем в неполных семьях. Это может быть связано с тем, что женщина больше ориентирована на взаимодействие с супругом и решение конфликтов в супружеской сфере. Потребность в родительской самореализации у таких матерей значительно ниже, чем у матерей из неполных семей. Матери в расширенных полных семьях, меньше ощущают поддержку, уважение и любовь от членов своей семьи ($\varphi^* = 2,3$ при $p = 0,01$). Отмечено, что семья значима для женщины при любом ее типе. Однако уровень субъективной значимости семьи немного выше у матерей в неполных расширенных семьях ($\varphi^* = 1,9$ при $p = 0,02$).

Эмоциональное благополучие бабушек в *полных* расширенных семьях ниже, чем в неполных расширенных семьях. Бабушки указывают на часто возникающие конфликты с зятьями, большую эмоциональную и физическую нагрузку, на часто возникающее чувство одиночества и обиды. Эмоциональное благополучие бабушек в *неполных* расширенных семьях, можно охарактеризовать, как более стабильное и позитивное ($\varphi^* = 2,8$ при $p = 0,00$). Бабушки в неполных расширенных семьях испытывают чувство сильной эмоциональной привязанности к дочерям и внукам. Отношения бабушек с дочерьми характеризуются в таких семьях созависимостью ($\varphi^* = 2,3$ при $p = 0,01$). В отношениях с внуками имеет место гиперопека, контроль, часто реализуется ряд «отцовских» функций по воспитанию подрастающего поколения. В ряде случаев у бабушек наблюдается деперсонализация, происходит растворение личности в жизни ее близких, происходит замещение собственных интересов и потребностей поглощенностью в проблемы дочерей и внуков. Тем не менее, они демонстрируют удовлетворенность своей ролью и таким положением дел.

Отцы и дедушки характеризуются большей степенью эмоциональной лабильности, уравновешенностью, нейтральными позициями и более высоким уровнем личной удовлетворенности взаимодействием в семье ($\varphi^* = 2,3$ при $p = 0,01$). Дедушки в конфликтных ситуациях выдерживают нейтралитет, имеют стабильные отношения со всеми членами семьи ($\varphi^* = 2,5$ при $p = 0,00$). Отцы больше заняты своей профессиональной деятельностью. Дедушки отмечают, что проблемы преимущественно возникают при взаимодействии с дочерьми и внуками, а с отцами своих внуков у них складываются отношения солидарности, взаимопонимания и взаимоподдержки. Отцы считают, что трудности взаимодействия возникают с бабушками и детьми. Со стороны бабушки они испытывают психологическое давление, в отношениях царит напряженность и взаимная неудовлетворенность.

Дети-подростки в полных расширенных семьях испытывают *меньший* эмоциональный комфорт, чем дети из неполных семей ($\varphi^* = 2,2$ при $p = 0,01$). Эмоциональный дискомфорт связан с дефицитом внимания со стороны родителей, с фрустрированной потребностью в эмоциональной близости, как с отцом, так и с матерью. В таких семьях замещающую родителя роль играет бабушка, как правило, восполняя тем самым дефицит эмоциональной близости с матерью. В неполных семьях наблюдается большая концентрация положительных эмоций, исходящих от бабушки и матери. Но конфликты в семье, по мнению детей, также присутствуют, однако их содержание, как правило, связано с расхождением взглядов, позиций матери и бабушки в вопросах воспитания.

Таким образом, деструктивные аспекты межпоколенного взаимодействия, существующие в полных и неполных расширенных семьях, различны. Конфронтация между партнерами в подсистемах (мать – отец; мать – бабушка) в полных расширенных семьях высока, а в расширенных неполных семьях проявляется в борьбе за власть в сфере воспитания.

Психологический дискомфорт женщин поколения прародителей в полных расширенных семьях очевиден. В неполных расширенных семьях настораживает эмоциональная психологическая созависимость матери и бабушки. В полных расширенных семьях трудности во взаимодействии у ребенка-подростка возникают с представителями всех поколений, а в неполной расширенной семье в матерински – детском взаимодействии. Представители мужского прародительства отмечают трудности при взаимодействии с дочерьми и внуками, а мужчины поколения родителей – трудности взаимодействия с матерями жен (тещами) и детьми. Существующие конструктивные аспекты межпоколенного взаимодействия в полных и неполных расширенных семьях также различны. Неполные расширенные семьи отличаются такими позитивными характеристиками: взаимное обогащение социального опыта;

высокий уровень эмоционального благополучия у членов семьи; взаимодействие основано на чувствах взаимной привязанности; взаимодействие с членами других поколений в семье для детей из неполных семей имеют высокую значимость. Полные расширенные семьи также имеют ряд преимуществ: значимость отношений с отцом для ребенка; обогащение опыта взаимодействия ребенка с представителями разного пола в поколениях, носителями разных социальных ролей.

Таким образом, рассмотренные аспекты контактов и связей между поколениями в расширенных семьях нельзя оценивать однозначно. Адаптивность обоих типов семей сложна и многофункциональна.

Литература

1. Дудина С.Ю. Расширенная семья: ее типы и структура // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2011. Т. 17. № 4. С. 198–201.
2. Сапоровская М.В. Социальная психология семьи и межпоколенных отношений. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011.
3. Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003.

CONSTRUCTIVE AND DESTRUCTIVE INTER-GENERATIONAL INTERACTION IN EXTENDED FULL AND SINGLE-PARENT FAMILIES

Dudina, S. Yu; Saporovskaya, Mariya V.

In the paper the concept of inter-generational interaction in two-parent and one-parent extended families is analyzed. Pros and contras of both family types for better adaptivity is shown according to empirical data.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-НАВЫКОВ У МАТЕРЕЙ ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ ЧЕРЕЗ ОСВОЕНИЕ МЕТОДА КЕЙС-СТАДИ

Ю. А. Евсева

*Россия, г. Архангельск, Северный Арктический федеральный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: evseva-yulya@yandex.ru*

В статье рассматривается исследование возможности формирования продуктивных копинг-навыков у матерей подростков с девиантным поведением через освоение ими метода кейс-стади. Описаны результаты диагностического обследования стилей и стратегий совладающего поведения матерей. Описана программа формирования продуктивных копинг-навыков у матерей подростков с девиантным поведением через освоение метода кейс-стади.

Девиантное поведение в пубертате нередко связано с проблемами детско-родительских отношений. Столкнувшись с проблемами взаимодействия с ребенком, матери нередко испытывают психологический дискомфорт и стресс. Известно, что именно мать обладает ведущей ролью в передаче и воспроизведении социокультурного опыта, необходимого для социализации ребенка (Васягина Н. Н., 2011). Поэтому формирование продуктивных копинг-навыков у матерей подростков с девиантным поведением представляется не менее важной задачей, поскольку оно будет направлено на проявление активности в преодолении трудных жизненных ситуаций, знакомство с разными способами преодоления стрессового состояния, а также развитие собственных ресурсов (Регуш Л. А., 2006).

Целью данного исследования является доказательство возможности формирования продуктивных копинг-навыков у матерей подростков с девиантным поведением через освоение ими метода кейс-стади. В качестве гипотезы выступило предположение о том, что существует возможность формирования продуктивных копинг-навыков у матерей подростков с девиантным поведением через освоение метода кейс-стади. Кроме того, освоение кейс-стади будет, в первую очередь, определять успешность формирования проблемно-ориентированного копинг-стиля.

Для изучения копинг-навыков у родителей нами использованы следующие методики: «Методика диагностики копинг-стратегий» Э. Хайма, «Опросник-индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана, «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, «Диагностика типологий

психологической защиты», Р. Плутчика, «Опросник способности учителя к самосовершенствованию» В. Зверева, Н. Немова в адаптации для родителей. Анализ конкретных ситуаций на основе схемы анализа конкретной ситуации Л.И. Регуш. Исследование проходило на базе одной из школ г. Архангельска, откуда поступил запрос от педагога-психолога о необходимости организовать групповую работу с участием матерей подростков с девиантным поведением в составе 10 человек. Для их детей в возрасте от 12 до 16 лет были характерны такие виды девиантного поведения, как злоупотребление алкоголем и наркотиками, агрессивные действия по отношению к сверстникам. Эти женщины были включены в экспериментальную группу.

Анализ полученных данных до проведения формирующей программы показал, что родители используют 41% неадаптивных (непродуктивных) копинг-стратегий, 37% относительно адаптивных стратегий, 22% адаптивных стратегий. Для более половины матерей (56%) характерна стратегия «разрешение проблем», но в тоже время для оставшейся половины матерей (44%) она не свойственна. Такая стратегия, как «поиск социальной поддержки», выражена на низком уровне для трети реципиентов (30%), на среднем – для более половины (55%), высоком – для единиц (11%).

Кроме того, у 66% матерей отсутствует сложившаяся система саморазвития, и только 34% матерей стремятся к активному развитию. Средняя суммарная мера жизнестойкости в группе приближается к нижней границе нормы (70,7). Среди защитных механизмов в группе выражены «компенсация» (56,2%), «регрессия» (41,8%), «замещение» (39,9%), «интеллектуализация» (39,3%), «отрицание» (38,1%), «реактивное образование» (35,3%), «вытеснение» (24,3%), «проекция» (15,4%). Лишь у 15% матерей девиантных подростков можно отметить навыки анализа проблемной ситуации (формулирование проблемы, выделение противоречия, лежащего в ее основе и др.). При этом большинство женщин (85%) не смогли качественно проанализировать проблемную ситуацию, связанную с теми или иными проблемами психического развития у детей и подростков.

Матери данной группы так же отмечают, что они не понимают причины отклоняющегося поведения своих детей подросткового возраста, у них отсутствуют навыки эффективного взаимодействия с ними («не знаю, как подойти к ребенку», «трудно ему все объяснить», «не могу сдержаться» и т.п.).

Полученные результаты подтвердили необходимость формирования у матерей подростков с девиантным поведением продуктивных копинг-навыков, в связи с чем, нами была выбрана программа семинара-практикума «Как мы создаем проблемы себе и своим детям и как их можно решать» (Булыгина Т. Б., 2012).

Данную программу мы использовали с целью освоения матерями детей подросткового возраста с девиантным поведением метода кейс-стади. В качестве задач программы выступили: 1) познакомиться с понятиями «кейс-стади», «проблемы психического развития», с видами психологических проблемы, источниками их возникновения и факторами, их порождающими; 2) сформировать навыки определения проблемы психического развития, анализа противоречий, лежащих в основании проблемы; поэтапного анализа проблемы; 3) освоить навыки построения стратегии разрешения проблемы и определения способа разрешения; видения последствий разрешения или неразрешения проблемы; 4) расширить возможности понимания своего ребенка. Программа содержит 3 большие темы в общем объеме 16 час.

Программа включает такие темы как «Психологическая проблема: тормоз или источник развития?», «Источники возникновения психологических проблем», «Способы преодоления проблем психического развития». В ходе обучения испытуемые познакомились со схемой анализа проблемной ситуации Л.А. Регуш, включающей выделение проблемы, определение ее проявлений, противоречий, вызвавших ее появление, особенностей зарождения, развития и кульминации проблемы, последствий разрешения или неразрешения проблемы, способов ее разрешения (Регуш Л. А., 2006).

В ходе реализации данного эксперимента матерями отмечается актуальность осваиваемых тем, готовность применять полученные знания и умения с собственными детьми, развитие способности принимать своего ребенка как субъекта деятельности. При этом около половины матерей отмечают трудности в поиске способов преодоления психологических проблем и применении их в практике. Этот факт доказывает, что изменения, как самой матери, так и ребенка не могут происходить так быстро, как ожидается. В поведении ребенка иногда может наблюдаться даже и ухудшение поведения, так как ребенок тем самым как бы проверяет стойкость матери в изменении родительского поведения. Кроме того, вероятно, существует определенный промежуток между процессом осознания психологических проблем у подростка, особенностей отношений между матерью и ребенком и изменением поведения в жизни.

Также хочется отметить, что на основе группового обсуждения сложных ситуаций взаимодействия со своими детьми-подростками матери постепенно становятся более уверенными и компетентными в выборе тех или иных воспитательных стратегий, что свидетельствует о развитии у них внутренних ресурсов, способности к саморазвитию через воспитание своих детей.

Анализ результатов вторичной диагностики позволит оценить степень эффективности использования кейс-стади в качестве средства формирования продуктивных копинг-навыков у родителей подростков с девиантным поведением.

Литература

1. Булыгина Т. Б., Емельянова Т. В., Захаров В. П. и др. Как стать сильным родителем: практическое руководство / под ред. Т. Б. Булыгиной. Архангельск: КИРА, 2012.
2. Васягина Н. Н. Субъектное становление матери в современном социокультурном пространстве России: монография. Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2013.
3. Реуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). СПб.: Речь, 2006.

DEVIANT TEENAGERS' MOTHERS' PRODUCTIVE COPING SKILLS DEVELOPMENT BY A CASE-STUDY METHOD

Evseeva, Y. A.

The possibility of developing productive coping skills in deviant adolescents' mothers with the help of case-study method is presented. The empirical research of mothers' coping styles and strategies is described as well as a program enhancing mothers' productive coping skills by a case-study method.

К ПРОБЛЕМЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В ОТНОШЕНИЯХ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИЛИ ДИАДИЧЕСКИЙ КОПИНГ?

О. А. Екимчик

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный технологический университет,
Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: olga-ekimchik@rambler.ru*

В статье рассматривается вопрос о внутренних стрессорах в близких, интимных отношениях мужчины и женщины. Обосновывается актуальность проблемы эффективности индивидуального и диадического совладания с внутренними стрессорами, обозначаются перспективы исследования.

Каждому человеку присуща универсальная потребность в принадлежности, заботе и любви. Одной из наиболее распространенных форм реализации этой потребности выступают близкие, интимные отношения мужчины и женщины, основанные на любви. С одной стороны, люди, состоящие в таких отношениях, чувствуют себя чаще счастливыми, у них выше удовлетворенность жизнью, они реже страдают от депрессии (Селигман М., 2006). С другой стороны – партнеры взаимозависимы друг от друга, эмоциональны и открыты, и как следствие более уязвимы, ранимы, нуждаются в поддержке и принятии со стороны друг друга. Л. Я. Гозман отмечает, что стабильные близкие диадические отношения качественно отличаются от других видов человеческих отношений тем, что прогрессивно влияют на развитие личности (Гозман Л. Я., 1987). При этом необходимо указать, что близость в отношениях возникает лишь со временем, через совместное разделение жизненных тягот и радостей между партнерами (Витакер К., 1997).

Помимо внешних стрессоров таких, как социально-экономическая нестабильность общества, ухудшение экологии и низкое качество жизни, близкие диадические отношения и люди, состоящие в них подвержены внутренним стрессорам, возникающим в процессе развития и функционирования этих отношений. К внутренним стрессорам можно отнести деструктивную привязанность одного из партнеров. Григорова Т. П. отмечает, что для субъекта деструктивной привязанности характерно неудовлетворение потребностей в любви, принятии и безопасности, что провоцирует возникновение необоснованной ревности, страх быть отверженным, страх одиночества, резкую смену настроения под влиянием внешних причин, в частности проявления благосклонности и доказательств любви со стороны партнера (Григорова Т. П., 2012).

Кроме того, к внутренним стрессорам близких, интимных отношений мужчины и женщины относится ревность. Опираясь на собственные исследования (Екимчик О. А., 2011), под ревностью мы понимаем ситуационное поведение человека на реальную или воображаемую угрозу потери значимых отношений. Оно находит свое выражение в комплексе эмоциональных, физиологических когнитивных

и непосредственно поведенческих реакций. Нами было доказано, что стрессогенность ситуаций ревности проявляется в негативных эмоциональных переживаниях и физиологическом дискомфорте. Эмоции и чувства, возникающие при ревности, образуют комплексы, направленные на оценку собственных ресурсов, самой ситуации, способов совладания с ней посредством отреагирования переживаний. Необходимо отметить, что в предыдущем исследовании, мы уделили внимание только индивидуальному совладанию с собственной ревностью в контексте отношений, проигнорировав восприятие ревности партнером и его реакцию. Несомненно, отреагирование комплекса эмоций и чувств, возникающих в ситуации ревности, может быть стрессогенным для того партнера, которого ревнуют, и негативно отразиться на качестве близких диадических отношений.

К сильнейшим внутренним стрессорам диадических отношений мужчины и женщины, основанных на любви, относится измена. Согласно нашему исследованию (Екимчик О. А., 2012), 42,85% мужчин и 56% женщин считают, что измена способна разрушить их отношения. Проблема совладания с изменой в отношениях мужчины и женщины является частично разработанной (Хмарук И. Н., 2000; Екимчик О. А., 2006, 2011; Смирнова Н. С., 2011–2012). Полученные данные и результаты носят фрагментарный характер, касающийся выбора реакции и адаптации к ситуации измены партнера, восприятие измены партнера, индивидуальное совладание с изменой партнера, индивидуальное совладание с собственной изменой партнеру. Результатом фрагментарности исследований и смещением акцента на индивидуальное совладание с изменой, на наш взгляд, является искаженное виденье того, что происходит в реальности в близких диадических отношениях мужчины и женщины, столкнувшихся с изменой, как трудной жизненной ситуацией. Кроме перечисленных нами внутренних стрессоров диадических отношений еще необходимо отметить такие, как: утрата чувств к партнеру, конфликтность отношений, деструктивность отношений, ложь и характер партнера (Екимчик О. А., 2012).

Таким образом, жизнестойкость и качество близких диадических отношений мужчины и женщины, основанных на любви, будет зависеть от эффективности совладания с перечисленными стрессорами.

Эффективность совладания проявляется в продолжительности позитивных последствий. Они могут быть либо кратковременными: обычно их измеряют по психофизиологическим и аффективным показателям, по тому, насколько быстро люди возвращаются к уровню дострессовой активности; либо долговременными (Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В., Сапоровская М. В., 2004). В качестве основных критериев успешности совладания мы, вслед за Т. Л. Крюковой (2009), рассматриваем: разрешение проблемы и контроль ситуации, либо приспособление к ней (если разрешить ее невозможно). Но эффективное индивидуально совладание, к примеру, с собственной ревностью посредством отреагирования негативных эмоций, может спровоцировать конфликтность в отношениях с партнером, что снизит качество отношений. В связи с этим, возникает вопрос о верификации и операционализации перечисленных критериев в отношении совладания с внутренними стрессорами в диадических отношениях мужчины и женщины. Этот вопрос в настоящий момент остается открытым.

Интересным и значимым, по нашему мнению, является и вопрос, касающийся эффективности индивидуального и диадического копинга в совладании с внутренними стрессорами в отношениях мужчины и женщины. Проблема диадического копинга рассматривается в отечественной науке в основном в рамках психологии семьи (Калугина Е. Л., Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В., Сизова М. А.). Диадический копинг – это «процесс, в котором оба участника включены в совместную попытку совладать с затрагивающим обоих партнеров стрессором» (Bodenmann, 2005; цит. по: Крюковой Т. Л., Калугиной Е. Л., 2012 С. 143). Диадический копинг направлен на разрешение или адаптацию к негативной ситуации, а также снижение отрицательных влияний стрессора на каждого из партнеров и защиту сложившихся близких отношений между ними. Исходя из такого понимания диадического копинга, на наш взгляд, уместно его изучение в рамках совладания со стрессорами внутри диады мужчины и женщины независимо от брачного статуса их отношений.

Таким образом, мы можем обозначить проблемное поле, нуждающееся в дальнейших тщательных исследованиях. Каковы критерии эффективности совладания с внутренними стрессорами в близких, интимных отношениях мужчины и женщины? Как соотносится индивидуальный и диадический копинг при совладании с внутренними стрессорами в отношениях мужчины и женщины? Какой из видов копинга более эффективен в отношении того или иного внутреннего стрессора? Какие условия способствуют эффективному индивидуальному и/или диадическому совладанию с внутренними стрессорами в отношениях мужчины и женщины? Каким образом происходит формирование диадического копинга в отношениях мужчины и женщины, основанных на любви, и что препятствует его реализации и проявлению?

Разработка заявленной проблемы эффективности индивидуального и / или диадического совладания со стрессом в отношениях мужчины и женщины расширит и углубит понимание психологии этих отношений, будет способствовать повышению качества оказываемой практической помощи парам, обратившимся за консультацией.

Литература

1. Григорова Т.П. Страх одиночества романтических партнеров с деструктивной привязанностью и совладание с ним // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием / под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Омского гос. ун-та, 2012. С. 74–78.
2. Екимчик О.А. Стрессоры и ресурсы в диадических отношениях мужчины и женщины // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием / под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом.гос. ун-та, 2012. С. 199–203.
3. Крюкова Т.Л., Калугина Е.Л. Совладающее поведение после рождения в семье второго ребенка: индивидуальный и диадический копинг // Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы Всероссийской науч.-практ. конференции с международным участием / под ред. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. С. 141–146.
4. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. Кострома, 2004.
5. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Пер. с англ. М.: Изд-во «София», 2006.

ABOUT COPING EFFECTIVENESS IN MEN'S AND WOMAN'S RELATIONS: INDIVIDUAL OR DYADIC COPING?

Ekimchik, Olga A.

The problem of internal stressors in men's and women's intimate relationships is analyzed at this abstract. The author proves the relevance of individual and dyadic coping with inner stressors effectiveness in various situations; and gives some future research perspectives.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ЖЕНЩИН, ОТКАЗАВШИХСЯ ОТ МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

И. А. Золотова

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова,
городская больница №1 г. Костромы
E-mail: iazolotova@mail.ru*

В статье описывается специфическое, негативно окрашенное установочное отношение к ребенку у женщин, отказавшихся от медицинского сопровождения в период беременности, проявляющееся в виде отрицания и символического отвержения ребенка. Специфическое отношение к новорожденному является результатом избегающего стиля совладания в период беременности, который, в свою очередь, обусловлен установочным отношением в онтогенезе материнской сферы

В настоящее время отмечается рост исследований феномена материнства в различных направлениях. В том числе изучается психологическая готовность быть матерью у женщин различных возрастных категорий и имеющих различный акушерский анамнез, включая мотивационную составляющую. Активно изучаются факторы, оказывающие влияние на формирование материнского отношения, и психологические травмы, которые могут быть получены ребенком в пренатальном периоде.

Отличительной особенностью нашего исследования является изучение специфического отношения к новорожденному у женщин, сознательно отказавшихся от медицинского сопровождения в период беременности, демонстрирующих игнорирующий тип совладания. Исследование проводилось на базе акушерского корпуса ОГБУЗ Костромской Областной больницы, школы подготовки к родам ОГБУЗ ГП «Центр психотерапии и практической психологии» г. Костромы на протяжении пяти лет (2008–2012 гг.). В нем приняли участие всего 180 женщин, из которых была выделена основная группа респондентов в количестве 60 человек в возрасте от 17 до 44 лет. Ее составили женщины, не встающие на учет по беременности, не прошедшие ни одного исследования, т.е. отказавшиеся от медицинского сопровождения в период беременности и представляющие группу риска. Контрольная группа в количестве 60 человек,

представлена женщинами, регулярно посещающими женскую консультацию или наблюдающимися у специалистов в частном порядке. Результаты нашего исследования, включающие клинические наблюдения, позволяют утверждать наличие негативно-эмоционально окрашенного установочного отношения к ребенку у женщин, отказавшихся от медицинского сопровождения в период беременности, в силу ущемления по отношению к себе материнских чувств или враждебности ближайшего окружения в онтогенезе и в результате идентификации с собственной матерью. Установочное отношение проявляется в виде: отрицания, символического отвержения, восприятия как какого-то отстраненного без пола и возраста человека. Специфика, изменяющейся жизненной ситуации в виде наступления беременности, определяет трансформацию установочного отношения в избегающий стиль совладающего поведения в виде отказа от наблюдения специалистами за развитием плода и здоровьем будущей матери.

Под совладающим поведением в период беременности мы понимаем основанные на осознаваемых, изменяющихся условиях реальной действительности конкретные действия для регуляции поведения. В литературе описаны три базовых стиля совладания: – проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный и избегающий (Лазарус Р., 1984).

Нами было установлено формирование копинг-механизмов на основе установочного отношения к новорожденному преимущественно в виде избегающего стиля совладания, у женщин, отказавшихся от медицинского сопровождения, в пренатальный период, предшествующего формированию специфического отношения к новорожденному. Наблюдение за поведением женщин в раннем неонатальном периоде в диагностически значимых ситуациях и при взаимодействии с ребенком в процессе ухода, пеленания и кормления, включая эмоционально-ценностный, когнитивный и поведенческий компоненты, позволили констатировать особенности проявления отношения к новорожденному, в виде индифферентного или негативного, определяемого нами, как специфическое отношение к новорожденному. Под специфическим отношением к новорожденному, мы понимаем «нежеланность» ребенка, в связи с этим, игнорирование периода беременности, невозможность ограничить или отказаться от вредных привычек, отрицание ответственности за ребенка и как крайний вариант – оставление новорожденного.

Специфическое отношение к новорожденному динамично, развитие его представляет этап в раннем неонатальном периоде и укладывается в схему: установочное отношение в онтогенезе материнской сферы → избегающий стиль совладания в период беременности → специфическое отношение к новорожденному в неонатальном периоде. Выявленная в нашем исследовании связь транслируемого специфического отношения к новорожденному и избегающего стиля совладания в период беременности дает новые возможности в понимании и изучении потенциала психических ресурсов материнской сферы женщины и играет чрезвычайно важное значение для формирования «маленькой личности». В частности, как считает Г.И. Брехман «Дистресс матери во время беременности может изменить судьбу ребенка, привести к недостаточному развитию его мозга, эмоциональной сферы и появлению ряда психических и психосоматических расстройств, которые сопровождают индивида в течение всей его жизни».

Литература

1. Брехман Г. И. Перинатальная психология: открывающиеся возможности // Перинатальная психология в родовспоможении: сборник материалов межрегиональной конференции. СПб.: Глория, 1997. С. 8–9.
2. Брутман В. И., Филиппова Г. Г., Хамитова И. Ю. Динамика психологического состояния женщин во время беременности и после родов // Вопросы психологии. 2002. №1. С. 28–32.
3. Золотова И.А. Особенности отношения к новорожденному у женщин группы риска: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Кострома, 2013.
4. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.

COPING AMONG PREGNANT WOMEN REFUSING MEDICAL SUPPORT

Zolotova, Irina A.

The paper gives full description of the emotionally negative maternal attitude towards an unborn baby among women who refuse using medical support during pregnancy. Negative attitudes are manifested through a baby denial and symbolic rejection. The author underlines that specific negative baby-oriented attitude has been a result of avoidant coping style during pregnancy, determined by maternal sphere deficits.

СТРУКТУРА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЯХ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

К. Б. Зуев

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: konstantin.zyev@gmail.com

В тезисах представлены результаты исследования совладающего поведения членов семей, воспитывающих детей-инвалидов и с условно здоровыми детьми, а также с различным уровнем адаптации/сплоченности. Показано, что структура совладающего поведения связана с типом семьи и характеристиками семейной системы.

Исследованием семейных особенностей совладающего поведения занимаются многие авторы (Куфтяк Е. В., Сапоровская М. В. и др.). Так же в качестве отдельной тенденции можно выделить изучение совладающего поведения членов семьи, на постоянной основе находящегося рядом с больным человеком. Про этом ситуация хронического стресса может по-разному взаимодействовать с параметрами семейной системы. Например, определенные характеристики семьи могут оказывать компенсаторное воздействие. В случае хорошей адаптации и высокой сплоченности семьи, рождение больного ребенка не приведет к разрушению семейной системы. Возможно и другое взаимодействие: если параметры семейной системы являются неустойчивыми, то они могут усилить влияние травматического события на семью. Рождение ребенка-инвалида в разобщенной семье, может привести, например, к разрыву отношений между супругами. То есть параметр семейной системы может выступить своеобразным регулятором реакции на травму.

Таким образом, можно предположить, что совладающее поведение связано как с травмирующим событием (рождение ребенка-инвалида), так и с реакцией семейной системы на него. Исходя из вышесказанного, мы сравнили семьи со здоровыми детьми с семьями с детьми-инвалидами, а так же семьи с разным уровнем адаптации/сплоченности. Такое сравнение позволяет изучить особенности и структуру совладающего поведения семьи в целом, находящейся в ситуации хронического стресса и сталкивающейся с эпизодическими стрессорами. В исследовании приняла участия 21 семья: 11 семей с детьми-инвалидами и 10 семей с условно здоровыми детьми. Были использованы следующие методики: «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (Д. Х. Олсона, Дж. Портнера, И. Лави), «Тест смысловых ориентаций» (Д. А. Леонтьева) и «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.Л. Крюковой).

Обработка данных проводилась в несколько этапов:

1. Были выявлены ведущие копинг-стратегии у членов разных типов семей. В семьях с условно здоровыми детьми преобладают такие стратегии, как поведение, направленное на решение задачи (члены семьи значительно реже уходят от проблем, предпочитая отнестись к возникшей трудной ситуации как к задаче и сосредоточиться на ее решении), эмоциональное реагирование на происходящую жизненную ситуацию (помогает членам семьи уберечь свою психику от неблагоприятного воздействия стресса, поскольку продуктивной составляющей данного стиля выступает возможность эмоциональной разрядки) или ее избегание (члены семьи стараются разными способами обойти или избежать необходимости предпринимать действия). В семьях с детьми-инвалидами основными стратегиями поведения являлись отвлечение (стремление получить удовольствие от вещей, не имеющих отношение к конкретной ситуации: приятные покупки, любимая еда, чтение книг, просмотр телевизора, прогулки по любимым местам; стремление побыть в одиночестве, отдалиться от тревожащей ситуации) и социальное отвлечение (стремление находиться в группе людей, выговориться, поделиться своими переживаниями с близкими людьми, обращение к профессиональной помощи). Мы полагаем, что такая разница в стратегиях поведения обусловлена тем, что условно благополучные члены семьи справляются с трудностями легче за счет друг друга в качестве главного ресурса, а семьи с детьми-инвалидами в силу безвыходности их ситуаций ищут отвлечение и поддержку вовне.

2. Были изучены копинг-стратегии в зависимости от уровня адаптации и сплоченности семьи. Различий не было выявлено. Возможно, данный результат свидетельствует о том, что сам по себе уровень адаптации и сплоченности является показателем способности преодолевать трудные жизненные ситуации и не влияет на показатели копинг-стратегий.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы:

– выбор копинг-стратегий в семьях разных типов различается по направленности. В семьях условно здоровых совладающее поведение направлено на решение задачи, либо эмоциональное реагирование,

либо избегание решения проблемы в рамках семьи. В семьях же с детьми-инвалидами копинг связан с отвлечением либо социальным отвлечением вне семейного круга, предположительно из-за с отсутствия возможности самостоятельного выхода из ситуации;

– выбор копинг-стратегий зависит от уровня адаптации и сплоченности семьи, предположительно высокий уровень семейной сплоченности и адаптации является фактором, способствующим росту стрессоустойчивости семьи в целом и каждого ее члена.

COPING BEHAVIOR STRUCTURE IN THE FAMILIES WITH DISABLED CHILDREN

Zuev, Konstantin B.

The paper presents study results of coping behavior in the families bringing up children with disabilities and relatively healthy children, as well as with different levels of adaptation / cohesion. It is shown that the structure of coping behavior is related to the type of family and characteristics of the family system.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИИ И САООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ В ПЕРИОД КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ

А. А. Королёва

*Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского
E-mail: KorolevaAlena86@yandex.ru*

В статье обоснована необходимость изучения роли семейной истории в кризисные периоды жизни человека. Выявлены взаимосвязи между параметрами семейной истории и особенностями самоотношения женщины в период кризиса середины жизни.

Индивидуальный жизненный опыт каждого человека неразрывно связан с опытом представителей предшествующих поколений. Этот опыт пронизан историческими событиями, значимыми для всех людей, живущих в тот или иной временной период. Такого рода связь свидетельствует не только о том, что каждый человек является своеобразным звеном в цепи поколений, но и о наличии некой межпоколенной связи между ними.

Для психологической науки вопрос о межпоколенной связи не новый. Первоначально данная проблематика разрабатывалась в рамках психотерапевтической практики и не являлась предметом специальных научных исследований. Так, идеи о межпоколенной связи и трансляции семейного опыта прослеживаются в работах представителей различных психотерапевтических школ и направлений (З. Фрейд, К. Г. Юнг, Э. Эриксон, Э. Фромм, Г. Салливан, Ф. Дольто, Н. Абрахам, И. Бузормени-Надь, Н. Абрахам, М. Терек, А. А. Шутценбергер и др.). Все чаще в психотерапевтической литературе межпоколенные отношения рассматриваются сквозь призму истории семьи и предков (Боуэн М., 2004; Михайлова Е. Л., 2003; Черников А. В., 2005; Шутценбергер А. А., 1991; Хамитова И. Ю., 2003). Однако теоретические положения авторов о различных феноменах семейной истории и межпоколенных отношений не имеют достаточного эмпирического подкрепления. Это обусловлено, прежде всего, отсутствием четких научных теоретических концепций в данной предметной области. Семейная история в психологической науке рассматривается как составляющая часть семейной памяти (Иванец В. В., 2002); как составляющая биографической памяти (Нуркова В. В., 2002); как часть семейного нарратива – внутрисемейных текстов, фиксирующих основные концепты «семейной культурной концепции» (Брокмейер Й., Харре Р., 2000; Сапогова Е. Е., 2003). Е. А. Петрова и Т. Л. Крюкова определяют историю семьи как совокупность знаний о членах семьи старших поколений, их жизни и личностных особенностях, а также семейных традициях, правилах и ритуалах, фиксированных в семейной памяти в частично мифологизированной форме, осознанно или неосознанно передаваемых из поколения в поколение как семейный нарратив (Петрова Е. А., Крюкова Т. Л., 2006).

Первоначально, семейная история рассматривалась как фактор психологической травматизации личности, тесно связанный с процессами личного и семейного бессознательного. Однако развитие психологической мысли в рамках данной проблематики привело к формированию противоположной позиции, где данный феномен рассматривается как ресурс и выполняет положительную функцию (Камышева А. В.,

2006; Краснова О.В., 2006; Петрова Т.А., 2008; Петрова Е.А., 2008; Сизова М.А., 2008; Судьин С.А., 2008; Куфтяк Е.В., 2009). Несмотря на расхождение взглядов на роль семейной истории в судьбе человека, большинство авторов сходятся во мнении, что опыт предков является одним из факторов личностного развития потомков на протяжении всего жизненного пути. Наибольшую актуальность опыт предшествующих поколений играет в переломные жизненные периоды, когда ранее сформированные модели отношения к себе и окружающему миру становятся неэффективными, а новые еще не сформированы. Среди таких периодов, которые актуализируют межпоколенный ресурс, Е.А. Петрова выделяет кризисные ситуации, вызванные поворотными событиями жизненного пути и экзистенциальными трудностями (осмыслением проблем существования и личностного развития – жизни и смерти, свободы, ответственности, выбора, любви, одиночества, смысла и бессмысленности существования) (Петрова Е.А., 2008).

Середина жизни – это один из наиболее трансформационных периодов в ходе онтогенетического развития человека. В этот период человек дезориентирован. На фоне глубокой личностной трансформации, возникает острая необходимость в определении новой системы отношений к себе и окружающему миру. Данный период сопровождается интенсивным процессом самопознания и поиском нового смысла жизни.

Исследовав особенности самоотношения женщины в середине жизни, мы пришли к выводу о том, что изменение отношения к собственному Я и отдельным его компонентам является следствием наблюдаемых женщиной внешних и внутренних изменений (изменения во внешности, здоровье, отношениях с близкими людьми и т.д.). Данные изменения сопровождаются сильными и значимыми для женщины переживаниями, свидетельствующими о расхождении в прежней системе самоотношения, где новый Я – образ еще не сформирован. На подобные изменения большинство женщин реагируют, как правило, негибко: они либо преувеличивают собственную значимость (реакция гиперкомпенсации), либо преуменьшают (самоуничижение, депрессивная реакция). Тем не менее, обе стратегии реагирования свидетельствуют об интенсивной внутренней работе, направленной на глубокое самопознание и формирование новой системы самоотношения.

В подобных условиях женщина в большей степени становится зависима от сформировавшихся в истории рода паттернов эмоционального поведения. Это время для более глубокого понимания себя и поиска своего места в истории рода. В то же время, опыт предшествующих поколений, представленный в виде параметров семейной истории, выступает как некий ориентир, необходимый для выхода на новый этап развития и участвующий в процессе самопознания.

Исследуя взаимосвязь между параметрами семейной истории и особенностями самоотношения женщины в середине жизни, мы пришли к следующим выводам:

1. Существует взаимосвязь между самоотношением женщины и параметрами семейной истории, отражающими опыт трех поколений. При этом наибольший структурный вес имеют параметры семейной истории, характеризующие 1-е поколение (поколение бабушек и дедушек). К примеру, «Самоуверенность», то есть отношение к себе как к уверенному, самостоятельному и надежному человеку связана с таким параметром семейной истории, как «Алкоголизм в 1-м поколении» ($r = -0,30$, при $p < 0,01$). Данная связь свидетельствует о том, что негативный опыт предшествующих поколений, в частности алкоголизм в поколении бабушек и дедушек, играет отрицательную роль в самоуверенности женщины на данном возрастном этапе. Негативные последствия алкоголизма предшествующих поколений, влияющие на потомков, выражаются в неуверенности последних, в сомнениях по поводу собственной способности достичь намеченной цели.

2. Более низкий уровень самоотношения женщины в кризисный период связан с параметрами семейной истории, отражающими негативный опыт прародителей (алкоголизм, раннее вдовство, одиночество, случаи суицида в роду).

3. Особую роль в самоотношении женщины играет характер семейных границ в расширенной семье. Более высокий уровень самоотношения предполагает закрытые семейные границы в предшествующих поколениях (в 1-м и 2-м) и открытые семейные границы в третьем поколении. Из этого следует, что в период кризиса середины жизни закрытые семейные границы в собственной семье (в 3-м поколении) расцениваются женщинами как ограничивающие, препятствующие процессу самопознания. Закрытые семейные границы в семьях прародителей, напротив, воспринимаются как некая защита от негативного воздействия, обеспечивающие чувство эмоционального комфорта и безопасности.

4. Связь с родом, как параметр семейной истории, взаимосвязан с уровнем самоотношения женщины в середине жизни. Положительная связь с родом предполагает более высокий уровень самоуважения и аутосимпатии, при менее выраженном самоуничижении. Отрицательная связь с родом, напротив, предполагает более низкий уровень самоуважения и аутосимпатии и более высокий уровень самоуничижения.

Таким образом, параметры семейной истории в период глубокой внутренней трансформации женщины, сопровождаемой изменением самоотношения, играют существенную роль в формировании нового образа Я. С одной стороны, они служат неким ресурсом, позволяющим сохранить оптимальный уровень самоотношения в кризисный период (положительная связь с родом и закрытые внешние границы в предшествующих поколениях и т.д.), с другой стороны, могут выступать отягощающим фактором в процессе самопознания (негативная связь с родом, открытые семейные границы, разводы в поколениях, алкоголизм и т.д.).

Литература

1. Иванец В.В. К вопросу об исследовании исторической памяти // Психология XXI века: сборник статей Международного конгресса. Ярославль, 2002.
2. Петрова Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: автореф. дис...канд. психол. наук. М., 2008.
3. Петрова Е.А., Крюкова Т.Л. Семейные ресурсы совладающего поведения: значение прародителей и предков // Психология и практика: Сборник научных статей / Под ред. Т.Л. Крюковой, С.А. Хазовой. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006. С. 12–22.
4. Нуркова В.В., Василевская К.Н. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены // Вопросы психологии. 2003. №5. С. 93–102.

CORRELATION BETWEEN PARAMETERS OF FAMILY STORIES AND WOMEN'S SELF-RELATION DURING THE MID-LIFE CRISIS

Koroliova, A. A.

The article is devoted to studying the family history role in times of human life crisis. Correlations between parameters of family stories and women's self-attitude during the mid-life crisis are identified.

СОВЛАДАНИЕ И УСТОЙЧИВОСТЬ В СИСТЕМЕ СЕМЬИ

Е. В. Куфтяк

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 11-06-00812а
Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова
E-mail: kuftyak@yandex.ru

Обсуждаются материалы концептуальной и эмпирической разработки проблемы семейного совладания и устойчивости. Рассматриваются формы семейного совладания, стили защитной активности семьи. Представлен анализ понятия семейной устойчивости, типология семей с учетом способности постстрессового восстановления. Показан вклад устойчивости индивида в развитие семейной устойчивости.

Психология совладающего поведения семьи на современном этапе развития психологической науки выступает как новое перспективное направление в психологии, интегрирующее концепции стресс-копинг процесса, семейный системный подход и субъектный подход. Широко распространенный в зарубежной психологии термин «совместный (коллективный) копинг» (*communal coping*) фиксирует внимание на социальном контексте копинг-поведения, совместном преодолении трудностей членами разных групп. Семейное совладание с учетом социального контекста понимается как реакция на переживаемое внутреннее напряжение одного или нескольких членов семьи либо семейную дисфункциональность, когда семье приходится проявлять необычные усилия – наблюдать, получать новый опыт, определять и предпринимать осознанные действия, чтобы вернуться к привычному уровню жизнедеятельности (Куфтяк Е. В., 2012). Семейное совладание участвует в поддержании множества функций семьи и параметров ее жизнедеятельности. В таком понимании семейного совладания функция совладания с кризисной ситуацией рассматривается как составная часть семейного уровня, а копинг является порождением элементами семейной системы.

В серии исследований, посвященных интегральному изучению семейного совладающего поведения в ситуации нормативного семейного кризиса были определены формы семейного совладания: индивидуальный копинг; диадический копинг; семейный копинг. *Индивидуальный копинг* понимается

как актуальные ответы человека на воспринимаемую угрозу. *Диадический копинг* рассматривается как копинговые усилия одного из партнеров, направленные на улучшение и усиление функционирования другого партнера, и их взаимоотношения. *Семейный копинг* рассматривается как взаимодействие и объединение копинг-усилий членов семьи.

Современные представления о стресс-копинг процессе и аргументированные данные об объединении в единое пространство регулятивных механизмов поведения, связанных с адаптацией (совладания, психологических защит, контроля поведения) позволяют нам анализировать и разрабатывать конструкт *психологическая защитная активность семьи*. Психологическая защитная активность семьи, в нашем понимании, означает систему процессов и механизмов, направленных на поддержание и восстановление семьи при нарушении целостности, систему, включающей осознанную и неосознанную организацию усилий по преодолению трудностей. В рамках изучения психологической защитной активности семьи мы рассмотрели и проанализировали взаимоотношения между ситуативными копинг-реакциями, диадическим копингом и бессознательными защитными механизмами взрослых членов семьи в период нормативных и ненормативных кризисов, что позволило нам обнаружить стили защитной активности семьи. Было обнаружено, что недостаток в репертуаре совладания активных проблемно-ориентированных стратегий соотносится с выраженным уровнем напряженности психологических защит. В зависимости от доминирования в структуре стили защитной активности защитных механизмов или стратегий совладания в ответ на переживаемое напряжение, он может быть гибким и адекватным ситуации, отличаться многоуровневыми («гиперкомплексными») и компенсаторными возможностями, а может быть незрелым и стереотипным. Последний может ограничивать регуляционные и восстановительные процессы в семье, усиливать внутрисемейное напряжение и дисфункциональность.

Важнейшим результатом нашей работы являются данные, позволяющие сфокусироваться на факторах и процессах, участвующих в приспособлении семьи, поскольку семья, «описанные как обладающие ресурсами и опытом, с большей вероятностью окажутся активно вовлеченными в процесс преодоления проблем и охвата сложной ситуации». Значимость подхода, основанного на «силе», акцентирующего внимание на способности к восстановлению, жизненной силе и ресурсах, порожденных жизненной трудностью, отмечается в многочисленных работах зарубежных психологов. Ключевым понятием, фокусирующимся на силе и ресурсах в трудных обстоятельствах, выступает понятие устойчивости. Понятие устойчивости (*resilience*) в зарубежной психологии имеет недавнюю, но богатую историю, зафиксированную впервые в лонгитюдном исследовании устойчивости у детей Э. Вернер и Р. Смит (Werner E., 1993). Сущность «устойчивости» заключается в способности восстанавливаться после столкновения со стрессором, а затем приспосабливаться к изменениям и трудностям.

В серии исследований, посвященных семьям, находящимся в ситуации «пролонгированного характера стресса» (появление в семье ребенка с дефицитами развития и его воспитание в семье, а также ситуация включения приемного ребенка в базисную семью – ситуации, которые носят длительный, пролонгированный характер), были получены сведения о развитии устойчивости семьи (Жуфтык Е. В., 2011). Было установлено, что способность семьи противостоять трудностям и развитие устойчивости включает: а) осуществление регуляции внутрисемейного напряжения и б) восстановление семейного функционирования. Результатом семейной устойчивости можно рассматривать адаптивность или плохое приспособление (дисфункциональность семьи). В ходе исследования была выделена *типология семей с учетом способности постстрессового восстановления*. В основу типологизации семей были положены следующие критерии: уверенность в достижении цели, семейная сплоченность, гибкость, удовлетворенность существующими отношениями в семье, характер детско-родительских отношений, семейная поддержка, управление стрессором, а также восприятие жизненных событий. Было выделено три типа семьи: «*гибкий* (эластичный)», «*последовательный*», «*узкий*». Каждый тип семьи раскрывает как структурно-функциональные особенности и систему существующих отношений (супружеских, родительских), так и особенности реагирования в стрессовой ситуации. Каждый из типов семьи выступает показателем развития семейной устойчивости, характеризуя специфику восстановления семьи после перенесенной трудности.

Многочисленные исследования, посвященные развитию устойчивости у детей и ее структуры, продемонстрировали, несмотря на то, что устойчивость выступает индивидуальной способностью, она устанавливается в рамках семьи (нуклеарной, расширенной) либо более широкого социального окружения. Этот факт свидетельствует о социальной природе устойчивости. Эмпирические исследования устойчивости семьи с позиции системного подхода побуждают изучать вклад устойчивости индивида в семейную устойчивость и рассматривать индивидуальную устойчивость как часть семейного процесса и взаимного влияния. В рамках изучения вклада устойчивости индивида в семейную устойчивость нами было осуществлено исследование связи характеристик индивидуальной устойчивости и показателей,

характеризующими устойчивость семьи (Сизова М. А., 2013). В ходе исследования было установлено, что устойчивость членов семьи соотносится с показателями семейной сплоченности, степенью проницаемости семейных границ, эмоциональной связью между супругами, совместным принятием решений, уровнем функционального ресурса семьи.

Обобщение материалов проведенной концептуальной и эмпирической разработки проблемы семейного совладания и устойчивости открывает новые перспективы для детального и углубленного изучения психологической защитной активности семьи. Расширение описанного направления вглубь позволит развить представления о сложной и многоуровневой системе регулирования семейного функционирования.

Литература

1. *Куфтык Е.В.* Семейное совладание: концептуальные положения и исследование // Человек. Сообщество. Управление. 2012. № 2. С. 16–31.
2. *Куфтык Е.В.* Психология семьи: регуляция и защита. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011.
3. *Сизова М.А.* Устойчивость индивидуальная и семейная // IX Минухинские чтения. Актуальные проблемы психиатрии, психотерапии, клинической психологии семьи и детства. Материалы международной научной конференции, посвященной памяти С.С. Минухина. СПб., 2013. С. 385–390.
4. *Walsh F.* Family resilience: A framework for clinical practice // Family Process. 2003. V. 42(1). P. 1–18.
5. *Werner E.E.* Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study // Development and Psychopathology. 1993. V. 5. P. 503–515.

COPING AND RESILIENCE IN THE FAMILY SYSTEM

Kuftyak, Elena V.

The paper discusses conceptual and empirical development of family coping and resilience. Ways of family coping and defensive styles of family activities are considered. The author presents the concept of family resilience, suggests family types, taking into consideration the ability to post-stress recovery or resilience. Individual contribution to family sustainability and stability is shown.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ПРОЖИВАНИЯ В СЕМЬЕ ПАТРИЛОКАЛЬНОГО ТИПА

А. Ю. Маленова

*Россия, г. Омск, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского
E-mail: malyonova@mail.ru*

Статья посвящена отношениям женщин в семье патрилокального типа. Предмет исследования – копинг-поведение невестки. Выявлена зависимость эмоционального состояния и стратегий преодоления молодой супругой разногласий с матерью мужа от стажа совместного проживания с ней.

Проживание молодых супругов с родственниками одного из них является распространенным и даже типичным явлениям для российской действительности. Причины принятия такого решения могут быть разные, но все же одной из приоритетных выступает невозможность молодежи жить отдельно в силу материальных затруднений. В зависимости от сложившихся условий супруги «переходят» либо в родительский дом мужа, либо – жены, образуя тем самым патрилокальный или матриликальный типы структур (Антонов А. И., Медков В. М., 1996). Независимо от выбранной локализации «новому члену семьи» необходимо приспосабливаться к условиям совместного проживания с родственниками партнера. Гипотетически адаптация будет проходить более гладко в семьях матриликального типа, в силу меньшей включенности мужчин в родственные отношения в принципе. Тогда как система отношений «невестка-свекровь», нам кажется, более динамичной, закономерно включая ряд трудностей, в частности обусловленных борьбой за внимание мужа/сына, со стороны любящих его женщин. Такая конкуренция, как правило, отражается не только на внутрисемейных связях, но и на отношениях самих молодых

супругов, зачастую дестабилизируя их. Осознавая острую потребность в научных данных относительно взаимоотношений молодой супруги и матери мужа с целью их внедрения в психологическую практику, мы изучили эту проблему через призму совладающего поведения невестки. Для обнаружения интересующих закономерностей мы обратились к женщинам с разным стажем проживания в семье патрилокального типа. Основная теоретическая гипотеза, выдвинутая нами, сводилась к следующему: процесс адаптации занимает некоторое время, в связи чем, отношения невестки и свекрови зависят от стажа совместного проживания. Что касается эмпирических гипотез, то, на наш взгляд, в равной степени допустимы два предположения: чем меньше стаж проживания, тем более благоприятны отношения женщин, как впрочем, и, наоборот, с увеличением времени совместного сосуществования, отношения женщин улучшаются. Таким образом, улучшения могут быть обусловлены, с одной стороны, гибкостью адаптивного поведения невестки, ее активным стремлением вызвать изначально позитивное отношение к себе родственников мужа при отсутствии хронических конфликтов с ними, с другой, могут быть следствием взаимного приспособления женщин с учетом знания и принятия индивидуальных особенностей друг друга.

Мы осознаем, что наиболее адекватным в нашем случае выступает лонгитюдное исследование, однако все же пока остановились на предваряющем его сравнительном методе сбора данных, изучив, совместно с Н.Ю. Березань, две независимые группы женщин (по 30 человек в возрасте от 20 до 35 лет), различающихся по стажу проживания в патрилокальной семье – до 4 лет и от 5 до 9 лет. Все женщины выборки имеют высшее образование, средний уровень дохода, официальную (первую) регистрацию брака, детей дошкольного возраста. Методы: сбора данных – анкетирование и тестирование (Опросник способов совладания Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой и самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина), обработки – частотный анализ, критерии ϕ Фишера и U- Манна-Уитни.

Анализ полученных результатов показал, что в зависимости от стажа совместного проживания с родителями мужа, молодые женщины давали различные оценки характеру взаимоотношений со свекровью. Невестки со стажем описывали их чаще, как добрые и уважительные (в обоих случаях $\phi^*=2,22$ при $p=0,01$), доверительные ($\phi^*=2,49$ при $p=0,001$), искренние ($\phi^*=2,07$ при $p=0,01$). Тогда как женщины, проживающие в семье мужа менее 4-х лет, чаще указывают на напряженность отношений с матерью супруга, не веря в их искренность ($\phi^*=2,49$ при $p=0,001$). В целом, последние чаще характеризуют свои отношения со свекровью как удовлетворительные (54%), тогда как первые значимо чаще оценивают их как «хорошие» (84% против 23%, $\phi^*=5,1$ при $p=0,001$). При этом абсолютно не удовлетворены отношениями со свекровью 23% молодых женщин со стажем проживания в семье мужа до 4-х лет, против 7% более опытных невесток ($\phi^*=1,79$ при $p=0,03$). В свою очередь конкретизация чувств, преобладающих в общении со свекровью, усилила выявленную тенденцию: негативные переживания в большей степени свойственны женщинам с небольшим стажем совместного проживания с матерью супруга. Невестки этой группы чаще отмечали неуверенность, дискомфорт ($\phi^*=1,51$ при $p=0,06$), напряженность ($\phi^*=3,13$ при $p=0,001$), раздражение ($\phi^*=1,94$ при $p=0,02$), при этом лишь 10% опрошенных отметили окрашенность родственных отношений спокойствием и уважением. Молодые женщины, проживающие со свекровью более 5 лет, напротив, чаще при описании отношений с ней пользуются положительными оценками, отмечая наличие не только уважения (23%, $\phi^*=1,79$ при $p=0,03$) и спокойствия (27%, $\phi^*=1,73$ при $p=0,04$) при взаимодействии, но и доброты, понимания, нежности, любви, искренности, сопереживания, отсутствующих в ответах другой группы женщин в принципе. В целом, на дискомфорт, напряженность, раздражительность при общении со свекровью указывают менее 5% женщин, имеющих более длительный стаж проживания в семье мужа.

Следующей задачей нашего исследования выступало определение уровня стрессогенности ситуаций разногласия, конфликта с матерью мужа и способов совладания с ними в зависимости от стажа проживания молодых женщин в патрилокальной семье. Замер уровня ситуативной тревожности показал, что независимо от длительности проживания с родителями супруга, у женщин преобладают (в 90% и 98% случаев) высокие показатели в ситуации разногласий со свекровью, при отсутствии низких значений по группам. При этом интересно, что в качестве инициатора конфликтов менее «опытные» невестки чаще называют свекровь (60% против 30%, $\phi^*=2,37$ при $p=0,001$) и реже себя (13% против 27%, $\phi^*=1,37$ при $p=0,08$). Тогда как женщины, более длительное время проживающие в семье мужа, полагают, что разногласия чаще возникают по вине обеих сторон (43% против 27%, $\phi^*=1,30$ при $p=0,09$).

Что касается причин разногласий, то их список у женщин двух групп весьма схож – преимущественная локализация в хозяйственно-бытовой (50% и 67%) и воспитательной (17% и 27%) сферах. При этом он включает и специфичные ответы в зависимости от стажа совместного проживания с семьей мужа – на директивность и авторитарность свекрови указывают молодые супруги с меньшим стажем совместного проживания, а на ее «навязчивость» с большим. Интересно также и то, что лишь 10% женщин в каждой

группе отмечает, что свекровь активно вмешивается в их супружеские отношения, мешая партнерам. Изучение с помощью анкетирования предпочитаемых женщинами способов преодоления конфликтов со свекровью показало, что невестки «со стажем» скорее ориентированы на сдерживание собственных реакций («стараясь не обидеть свекровь») – 43% против 3% ($\varphi^*=4,19$ при $p=0,001$), уход и игнорирование («меняю тему разговора», «не придаю значения»), а также компромисс («иду на уступки»). Активное противостояние свойственно лишь 20% опрошенных этой группы, тогда как для женщин с меньшим стажем проживания – это наиболее типичная форма поведения («активно высказываю свою точку зрения», «настаиваю на своем решении», «делаю по-своему»). Вместе с тем, поведение последних более вариативно: помимо активных реакций, они могут «уходить от разговора», игнорировать замечания свекрови, и, напротив, прислушиваться к ее мнению. Данная тенденция, в целом, подтвердилась и в результате тестирования: длительное совместное проживание стимулирует в ситуации разногласий со свекровью проявление невестками стратегий самоконтроля, принятия ответственности, избегания. Значимо чаще эти женщины пытаются избежать конфликта с матерью мужа ($U=211,5$ при $p\leq 0,05$), тогда как начинающие невестки чаще вступают со свекровью в конфронтацию ($U=269$ при $p\leq 0,05$).

Таким образом, позиция молодой супруги в патрилокальной семье достаточно уязвима, она оказывается в чужом доме со своими порядками и жильцами, имеющими скорее отличные черты от ее собственных. И в данном случае многое будет зависеть от решений и поступков, принятых самой молодой женщиной, поскольку она пока «чужеродный» элемент семейной системы, и для того, чтобы стать «своим» нужно, как правило, прилагать значительные усилия на протяжении определенного отрезка времени, порой, при явном сопротивлении (и даже противодействии) всей системы в целом.

Литература

1. Антонов А.И., Медков В.М. Социология семьи. М.: Изд-во МГУ: Изд-во Международного университета бизнеса и управления («Братя Карич»), 1996.

COPING BEHAVIOUR OF YOUNG WOMEN WITH THE DIFFERENT EXPERIENCE OF COHABITATION IN A PATRILocal FAMILY

Malyonova, Alena Yu.

The paper is devoted to the relations of women in a family of patrilocal type. The aim is to investigate a daughter-in-law coping. A young spouse's emotional state and coping-strategies in the disagreements with a husband's mother depend on the years of cohabitation experience in a common household.

СТРЕСС ШКОЛЬНОЙ НЕУСПЕВАЕМОСТИ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Е. В. Павлова, Л. Т. Баранская

*Россия, г. Екатеринбург, Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б. Н. Ельцина, Уральская государственная медицинская академия
E-mail: ev.pav@rambler.ru*

В статье исследуются теоретические основания и практические возможности комплексного подхода к совладанию со стрессом школьной неуспеваемости, сочетающие нейropsихологическую оценку и коррекцию слабостей психических функций у детей младшего школьного возраста с оптимизацией ресурсов родительской поддержки, основанной на сбалансированности функционирования семейной системы.

Во всем мире отмечается рост популяции учащихся начальной школы, испытывающих трудности в учебной деятельности, с соответствующим этим трудностям формированием психоэмоциональных и поведенческих стрессовых реакций. Согласно проведенным российским исследованиям от 20% до 30% школьников имеют проблемы обучения (Ахутина Т. В., Пылаева Н. М., 2008). В клинической психологии такие проблемы принято рассматривать с точки зрения психического здоровья, как пограничный интеллект, означающий отсутствие у детей медицинских диагнозов, но наличие выраженных признаков школьной дизадаптации (Глоzman Ж. М., 2009).

В связи с этим все шире используется понятие стресса неуспеваемости, понимаемого как негативное психоэмоциональное реагирование на школьную неуспешность (Глоzman Ж. М., 2009). Его причины и

психологические механизмы на сегодняшний день достаточно изучены в рамках нейропсихологии детского возраста с позиций нейробиологических основ психического развития ребенка (Микадзе Ю. В., Корсакова Н. К., 2001; Ахутина Т. В., Пылаева Н. М., 2008; Глоzman Ж. М., 2009). Авторы связывают трудности обучения с выраженной неравномерностью формирования *высших психических функций* (ВПФ), приводящей к парциальной слабости психических функций и их компонентов, которые не компенсируются в достаточной мере за счет относительно сильных компонентов психического функционирования (как это происходит в норме). В результате, уровень развития ВПФ ребенка не позволяет ему успешно справляться со стандартной программой школьного обучения, у него возникает чувство несоответствия социальной позиции ученика, фиксируемой учителем, а также состояние стресса как реакция на требования школьной среды и ожидания родителей, превосходящие психологические и личностные возможности ребенка.

На сегодняшний день разработаны программы нейропсихологической диагностики и коррекции трудностей обучения, которые неоднократно доказали свою эффективность в плане оптимизации ресурсов мозгового обеспечения ВПФ и их участия в учебной деятельности. Опыт практического осуществления нейропсихологического подхода к рассматриваемой проблематике в рамках сотрудничества Уральского федерального университета с центром психологической поддержки семьи «Ласточка» г. Екатеринбурга доказывает положительную перспективу его применения. Однако нами установлено, что необходим учет других составляющих возникновения стресса школьной неуспеваемости и совладания с ним. В первую очередь, подчеркивается значимость семейных ресурсов, родительской поддержки, особенностей функционирования семейной системы.

С одной стороны, теоретически роль поддержки в ближайшем социальном окружении в процессе психического развития ребенка убедительно доказана классиками отечественной психологии Л. С. Выготским, А. Р. Лурией и др., что постоянно подчеркивается современными исследователями (Ахутина Т. В., Пылаева Н. М., 2008; Глоzman Ж. М., 2009). С другой стороны, на практике наблюдается чрезмерная увлеченность клинических и школьных психологов оптимизацией когнитивной составляющей психической деятельности и ее связи с успешностью обучения в школе.

В Центр «Ласточка» часто обращаются родители учащихся начальных классов школы, с которыми уже проводились курсы нейропсихологической коррекции, однако достигнутый успех оказался нестойким. Изучение нейропсихологического профиля этих детей в большинстве случаев подтверждало адекватность ранее проводимых коррекционно-развивающих воздействий. В то же время включение в программу комплексного психологического обследования методик для оценки параметров семейной системы и детско-родительского взаимодействия позволило расширить понимание вклада средовых влияний в процесс развития как ВПФ ребенка, так и его адаптационных возможностей.

В частности, использование методики диагностики сплоченности и гибкости семейной системы Д. Олсона, Д. Портнера и И. Лави в адаптации А. Г. Лидерса (Лидерс А. Г., 2008) выявило наличие несбалансированных типов семейных систем. Они характеризуются экстремальными уровнями таких параметров как семейная сплоченность (сцепленность, либо разобщенность членов семьи, с точки зрения эмоциональной близости между ними) и семейная гибкость (ригидность, либо хаотичность реагирования на актуальные жизненные задачи).

По-видимому, это связано с двумя моментами. Во-первых, на процесс формирования ВПФ ребенка существенное влияние оказывают особенности семейного функционирования, характер взаимодействия с окружающими взрослыми. Гипотетически можно предположить наличие связи между недостаточным развитием у ребенка функций программирования, регуляции и контроля за произвольными формами психической деятельности, принципиальных для учебной деятельности, в семье с хаотичным типом реагирования на жизненные задачи. Иными словами, трудно развить управляющие функции, когда в ближайшем окружении находятся люди, не способные к стабильному руководству собственной жизнедеятельностью, чьи решения являются импульсивными и непродуманными, когда распределение семейных функций не определено, часто необоснованно смещается от одного члена семьи к другому, а жизнь семьи изобилует большим количеством изменений, приводящими к непредсказуемости ее существования. Или напротив, в ригидной семейной системе со строгим распределением ролей и правил взаимодействия, при наличии ожиданий высокого уровня учебных достижений существует вероятность того, что ребенок с нейрофизиологическими особенностями в виде низких возможностей нейродинамической составляющей психического функционирования, с пониженным уровнем активности и умственной работоспособности не сможет адаптироваться к школьным требованиям и нагрузкам. Однако в настоящее время, эти размышления основаны лишь на эмпирическом взаимодействии с семьями, обратившимися к клиническому психологу по поводу школьной неуспешности ребенка, и имеют статус постановки проблемы, которая в дальнейшем будет подвергнута научному обоснованию. Во-вторых,

изучение связи особенностей семейного функционирования с развитием детей в плане успешности их школьного обучения направлено на уточнение семейных ресурсов совладания с стрессами. Этот ракурс в большей степени освещен в психологической литературе. В частности, в работах Т.Л. Крюковой и др. приводятся характеристики семейного стресса, связанного со школьными проблемами детей, когда происходит обострение детско-родительских конфликтов, взаимоотношения наполняются разочарованием, раздражением и досадой, иногда отчаянием, страдает самооценка не только ребенка, но и родителей как показатель чувства их низкой воспитательной компетентности. Проблема рассматривается с точки зрения использования стратегий совладания и защитного поведения родителей в стрессовой ситуации (Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В., 2005).

Тем не менее, важнейший аспект, развиваемый в системных концепциях психологии семьи – идея о том, что любой симптом одного из членов семьи (в данном случае, в качестве такового понимается наличие у ребенка учебных и/или поведенческих трудностей в школе) может выполнять функцию поддержания семейного гомеостаза в случае угрозы стабильности существования семейной системы (например, ухудшение взаимоотношений между родителями, проблемы на работе у одного из них и т.д.) требует дальнейшего исследования. Ребенок своими поведенческими или учебными трудностями как бы «оттягивает» внимание родителей от других проблем и семейная ситуация отчасти стабилизируется. Стресс школьной неуспеваемости становится своеобразной платой за эту возможность. Понятно, что в таких случаях наряду с методами нейропсихологической коррекции большую значимость приобретает семейное консультирование и семейная психотерапия.

Таким образом, преодоление стресса школьной неуспеваемости – проблема, требующая дальнейшего изучения и комплексного психологического содействия.

Литература

1. Ахутина Т.В., Пылаева Н.М. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход. СПб.: Питер, 2008.
2. Глозман Ж.М. Нейропсихология детского возраста: учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2009. С. 132–160.
3. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. СПб.: Речь, 2005.
4. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи: учеб. пос.-практикум для студ. фак. психологии. М.: Издательский центр «Академия», 2008. С. 24–28, 408–422.
5. Микадзе Ю.В., Корсакова Н.К., Балашиова Г.Ю. Неуспевающие дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников. М.: Педагогическое общество России, 2001.

SCHOOL POOR ACADEMIC PROGRESS AS STRESS: A COMPLEX APPROACH

Pavlova, E. V.; Baranskaya, L. T.

In the paper theoretical basis and practical aspects of a complex approach towards school poor academic progress as a stress is being investigated. The authors suggest to combine neuropsychological assessments and correction of an elementary schoolchild's mental disability and slow progress with parents' support based on balanced family system functioning optimization.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ КАК КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ ПО РАЗРЕШЕНИЮ ВНУТРИСЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

И. Н. Погожина, А. И. Подольский

*Россия, г. Москва, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: pogozhina@mail.ru; apodolskij@mail.ru*

Психологическое давление – один из основных способов поведения в семейных конфликтах – часто не распознается его участниками. Выделены три типа внутрисемейных конфликтных ситуаций и соответствующие им виды психологического давления. Показано, что психологическое давление можно рассматривать как «естественный» регуляторный процесс совладания с конфликтной ситуацией, а описанные виды психологического давления использовать для распознавания неэффективных копингов и их последующей оптимизации.

Проблема. По данным НИИ МВД России, насилие в той или иной форме наблюдается в каждой четвертой семье. Статистическое исследование проблем домашнего насилия в московских семьях (2011 г.) выявило четыре типа насилия, к которому прибегает агрессор: физическое, сексуальное, экономическое, психологическое. Рассмотрение генеза данных типов показывает, что психологическое давление является исходной формой, на основе которой возникают другие виды насилия. Статистика обращений клиентов в «Московскую службу психологической помощи населению» (2008 – 2011 гг.) свидетельствует, что прямая формулировка проблемы насилия в семьях встречается только в 1,5% личных обращений и менее 1% обращений при записи по телефону. В то время как экспертный опрос психологов этой службы показал, что психологическое давление на членов семьи является одним из основных механизмов разрешения семейных конфликтов. Таким образом, распознавание (диагностика) ситуаций психологического давления в семье и их места в системе межличностных взаимоотношений представляет собой особую проблему для участников семейных конфликтов, затрудняя, тем самым, выработку эффективных копинг-стратегий.

Цели исследования. Разработка обобщенной типологии внутрисемейных конфликтов. Диагностика видов психологического давления как копинг-стратегий разрешения семейных конфликтов.

Результаты. Мы рассмотрели внутрисемейные конфликты как проблемные ситуации, в основе которых лежит столкновение противоположных интересов, целей, взглядов (Джери Д., Джери Дж., 1999). Анализ описанных в литературе типологий конфликтных семейных ситуаций (Анцупов А. Я., Баклановский С. В., 2009; Гулдинг М., Гулдинг Р., 1997; Сатир В., 2000; Эйдемиллер Ю. Г., Юстицкис В., 2008 и мн. др.) и статистики обращений клиентов в «Московскую службу психологической помощи населению» показали, что внутрисемейные конфликты вызываются тремя группами факторов: внешними по отношению к семье, внутрисемейными и психологическим самочувствием человека, воспринимающего проблемную ситуацию. На психологическом уровне человек воспринимает ситуацию как проблемную, когда испытывает по отношению к ней отрицательные эмоции разной степени интенсивности. Это, на наш взгляд, ситуация нарушения равновесия в системе взаимосвязей между психическими сферами (познавательной – П, мотивационной – М, эмоциональной – Э). Эмоции сигнализируют о неудовлетворенности желаний субъекта (М) и необходимости предпринять определенные шаги, направленные на разрешение возникшей ситуации (П), с целью достигнуть состояния равновесия. Если субъект не может самостоятельно, за счет своих собственных психологических ресурсов решить проблему, он *обращается к психологическим ресурсам своего ближайшего окружения* (членам семьи). Это – ситуация *психологического давления*.

Выделено 3 типа внутрисемейных конфликтных ситуаций:

1. Ситуации, в которых желания субъекта, не совпадают с желаниями его партнера ($M \leftrightarrow M$): «Я хочу – не хочу» → против «Ты хочешь – не хочешь».

2. Ситуации, когда желания человека не совпадают с возможностями (умениями) партнера, которые помогли бы удовлетворению этих желаний ($M \leftrightarrow П$): «Я хочу – не хочу» → против «Ты можешь – не можешь».

3. Ситуации, в которых человек обращается непосредственно к эмоциональной сфере собеседника с целью выведения партнера из состояния эмоционального равновесия ($Э \leftrightarrow Э$): «Мне плохо» → против «Тебе хорошо/безразлично».

Мы предположили, что в разных типах конфликтных ситуаций стороны будут демонстрировать различные способы совладающего поведения и пытаться оказывать на партнера психологическое давление (использовать его психологические ресурсы для разрешения своей проблемы).

Экспертный анализ обращений в «Московскую службу психологической помощи населению» ста клиентов с использованием разработанной нами анкеты показал, что:

1. Несмотря на отсутствие в первично заявленном обращении клиентов проблематики психологического давления, те или иные разновидности психологического давления имеют место в *каждом* из 100 рассмотренных случаев.

2. В проблемных ситуациях, вызванных внешними по отношению к семье факторами психологическое давление на участников конфликта, встречается в 5 раз реже, чем во внутрисемейных конфликтах.

3. Использование психологического давления в парах взрослый-взрослый наблюдается чаще, чем в парах взрослый-ребенок, и практически совсем отсутствует в парах ребенок-ребенок (лишь 2% общих ситуаций психологического давления во внутрисемейных конфликтах).

4. Психологическое давление используется в семьях независимо от их состава (нуклеарная, неполная, многопоколенная), наличия-отсутствия брачных отношений, количества браков, наличия зависимостей/созависимостей у членов семьи.

5. Сопоставление взаимосвязей познавательной, мотивационной, эмоциональной психических сфер

субъектов-участников проблемных ситуаций показало, что *во внутрисемейных конфликтах*: 1) психологическое давление в ситуациях, в которых желания человека, не совпадают с желаниями его партнера (М↔М) наблюдаются почти в 2 раза чаще, чем в ситуациях, в которых желания человека не совпадают с возможностями (умениями) партнера, которые помогли бы удовлетворению этих желаний (М↔П) – 82% и 48% соответственно; 2) психологическое давление в ситуациях М↔М используется так же часто, как в ситуациях непосредственного обращения к эмоциональной сфере собеседника (Э) – 82% и 73% соответственно.

Во внешних по отношению к семье конфликтах психологическое давление чаще используется в ситуациях, в которых желания человека не совпадают с возможностями партнера (М↔П) – 25% против 19% в ситуациях М↔М и 15% в ситуациях Э.

Содержательный анализ способов поведения в конфликтах показал, что в разных типах конфликтных ситуаций субъекты оказывают воздействие на различные психологические сферы партнера. Выделены, описаны и обобщены *виды психологического давления* и универсальные «фразы давления», используемые в 3-х типах конфликтных ситуаций:

1. *В ситуациях М↔М психологическое давление* оказывается на мотивационную сферу партнера с целью изменить его намерения. При этом партнеру часто приписываются определенные побуждения или намерения.

2. *В ситуациях М↔П психологическое давление* оказывается на познавательную сферу партнера с целью мобилизовать (развить) определенные способности, либо, наоборот, «сыграть» на его реальной или мнимой некомпетентности (часто используется ложная информация, способ подачи информации затрудняет ее понимание).

3. *В ситуациях Э↔Э психологическое давление* оказывается на эмоциональную сферу с целью заставить собеседника отреагировать на имеющуюся проблему, принять участие в ее разрешении (оскорбления, перебивания, навешивание ярлыков и т.п.).

Анализ полученных результатов показал, что психологическое давление часто выступает основным средством совладания с конфликтной ситуацией. Это позволяет рассматривать его как «естественный» регуляторный процесс (копинг) и использовать выделенные виды психологического давления для распознавания неэффективных копинг-стратегий и их последующей оптимизации в процессе консультативной психологической работы, а также для разработки обобщенной стратегии совладающего поведения, применимой ко всем типам внутрисемейных ситуаций психологического давления.

Литература

1. Аницупов А.Я., Баклановский С.В. Конфликтология в схемах и комментариях. СПб.: Питер, 2009.
2. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. М.: Независимая фирма «Класс», 1997.
3. Джери Д., Джери Дж. Большой толковый социологический словарь: в 2-х томах. М.: Вече, АСТ, 1999.
4. Сатир В. Психотерапия семьи. СПб: Речь, 2000.
5. Эйдемиллер Ю. Г., Юстицкий В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2008.

PSYCHOLOGICAL PRESSURE AS A COPING STRATEGY FOR RESOLVING FAMILY CONFLICTS

Pogozhina, I. N.; Podolskiy, A. I.

Psychological pressure is one of the main behavior patterns in family conflicts. Nevertheless it is not often recognized by the participants. There are three types of conflict family situations and corresponding types of psychological pressure. It is shown that psychological pressure can be considered as a «natural» regulatory coping with a conflict situation process. Types of psychological pressure described can be used to identify inefficient coping strategies and ways of their subsequent optimization.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В СИТУАЦИИ СЕПАРАЦИИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С СЕМЕЙНЫМИ ФАКТОРАМИ

Ю. В. Потапова

Россия, г. Омск, Омская государственная медицинская академия

E-mail: kardova.jv@gmail.com

Статья посвящена совладающему поведению матерей, переживающих кризис расставания с взрослым ребенком, покидающим семью, и семейным факторам, взаимосвязанным с выбираемыми копинг-стратегиями. Копинг-поведение матерей юношей связано с принятием роли свекрови, экспрессивностью отношений в семье и их независимостью. Матери девушек уделяют больше внимания отношениям с мужем и возможности реализовать себя в карьере и дружеских отношениях.

Процесс сепарации матери и взрослого ребенка – явление, достаточно мало изученное в семейной психологии. Обычно рассматривается сепарация матери и ребенка в раннем детстве и данный процесс характеризуется с негативной стороны как нечто, наносящее травму обеим сторонам.

Во взрослом возрасте же отделение от родителей является одним из закономерных этапов. Он проходит как в физическом плане (в виде переезда на новое место жительства), так в эмоциональном и когнитивном – обретение собственного стиля мышления, способности самостоятельно разрешать жизненные противоречия. Вовремя не пройденный процесс сепарации несет в себе достаточно сильную деструктивную силу – личность ребенка инфантилизируется, происходит сильное сращивание личности ребенка и родителя, что приводит к проблемам в семейной сфере (Варга А.Я., 2001). Невозможность и нежелание заводить собственную семью, брать на себе ответственность за воспитание детей – одно из возможных следствий данного явления.

Но и при всей важности данного этапа нельзя не отметить его сложность для обеих сторон. Для ребенка это стресс, связанный с необходимостью многие вещи решать самому, заботиться о том, что ранее в готовом виде предоставлялось родителями, брать на себе полную ответственность за свои решения. Однако, при всем этом, сепарация с родителями – это начало новой, интересной жизни, зачастую связанной с заключением брака, новой работой или учебой, перспективами, которые предоставляет открывшийся мир.

Для матери данный момент – потеря роли, которая была основной длительное время, необходимость кардинальной перестройки своей семьи и взаимоотношений с ней. Уход взрослого ребенка из семьи сопровождается проявлениями кризиса среднего возраста, который приносит мучительные переживания о ценности прожитых лет, смысле оставшейся жизни, мысли об одиночестве и приближающейся старости. Поэтому данный период можно назвать кризисным и его изучение является значимым для более полного понимания особенностей детско-родительских отношений. Важным является то, как женщины справляются с данной ситуацией, преодолевают ее, поэтому в фокус внимания попадают копинг-стратегии по преодолению ситуации сепарации. Однако невозможно рассматривать один из видов семейных отношений в отрыве от рассмотрения семьи как целостной системы. Среди факторов, опосредующих отношение матерей к ситуации сепарации, можно выделить следующие: экспрессивность в семейных отношениях; уровень сплоченности семьи; конфликтность отношений; отношение семьи к независимости; интеллектуально-культурная ориентация семьи; морально-нравственная ориентация семьи; уровень контроля; уровень организации семейной системы; отношение матерей к семье в целом, детям, родственникам, новым ролям, приобретаемым в результате изменения семейного положения ребенка (теща, свекровь, бабушка); отношение матерей к различным обобщенным категориям: времени (настоящее, будущее, прошлое), любви, дружбе, образованию, обучению и самой ситуации сепарации.

Объектом нашего исследования является сепарация матери и взрослого ребенка, предметом – копинг-стратегии матерей в ситуации сепарации. Цель – изучить особенности копинг-стратегий матерей юношей и девушек и выявить их взаимосвязь с семейными факторами. Разделение по полу ребенка обусловлено предыдущими исследованиями, которые показывают, что пол ребенка взаимосвязан с реакциями на взаимоотношения с ним. Задачи работы: изучение динамики эмоционального состояния матерей юношей и девушек в ситуации сепарации; изучение копинг-стратегий, применяемых для совладания с данной ситуацией; изучение семейных факторов и поиск их взаимосвязи с копинг-стратегиями.

В качестве гипотез нашего исследования выступают следующие предположения: эмоциональное состояние матерей юношей будет более стабильным, матерей девушек будет меняться сильнее; в качестве основных будут применены стратегии принятия и положительного истолкования и роста; наиболее сильные взаимосвязи копинг-стратегий будут найдены со сплоченностью и конфликтностью семьи. В нашем исследовании приняли участие 60 женщин, из которых 30 являются матерями юношей,

30 – девушек. Все эти женщины имеют детей, покинувших дом от полугода до 10 лет назад. Средний возраст респондентов – 51 год. Нами были использованы методы тестирования и анкетирования. Были применены следующие методики: «Анкета оценки копинг-стратегий» Ч. Карвера (в адаптации Л.И. Дементий), опросник «Шкала семейного окружения» (адаптация С.Ю. Куприянова) (Носс И.Н., 1999), опросник «Анализ семейной тревоги» Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкиса (Эйдемиллер Э.Г., 2006), тест «Самооценка психических состояний» Г. Айзенк, опросник «Цветовой тест отношений» М. Эткинда.

В качестве методов математической статистики был использован ϕ -критерий Фишера, Т-критерий Вилкоксона и корреляционный анализ Пирсона.

Далее перейдем к полученным результатам. Динамика эмоционального состояния матери была исследована с помощью ретроспективной оценки выраженности состояния до и после момента сепарации. Были найдены значимые различия для следующих состояний: тревожности ($Z=-4,369$, $p\leq 0,001$), фрустрации ($Z=-4,898$, $p\leq 0,001$), ригидности ($Z=-2,694$, $p\leq 0,001$), семейной тревоги ($Z=-2,836$, $p\leq 0,001$), напряжения ($Z=-3,554$, $p\leq 0,001$). Эти данные подтверждают наше положение о том, что процесс сепарации является сложным для матерей, поскольку вызывает усиление такого числа негативных состояний. При этом не найдено различий в переживании ситуации сепарации матерями юношей и девушек, из чего можно заключить, что обе эти группы переживают ситуацию сепарации одинаково сильно, но с разной спецификой. Среди наиболее часто используемых копинг-стратегий матери юношей указали планирование (20%), положительное истолкование и рост (20%), матери девушек – планирование (26,6%), положительное истолкование и рост (20%), и принятие (40%).

Акцентируем наше внимание на данных основных стратегиях: принятия, положительного истолкования и роста, планирования. В таблице 1 представлены основные результаты.

Таблица 1

Взаимосвязь копинг-стратегий с семейными факторами

Концепция	Матери юношей	Матери девушек
Принятия	Отношение к роли свекрови ($r=0,44^{**}$)	Отношение к мужу ($r=-0,43^*$)
Положительное истолкование и рост	Экспрессивность в семейных отношениях ($r=0,47^{**}$)	Дружба ($r=0,42^*$)
	Ориентация на независимость ($r=0,36^*$)	Работа ($r=0,46^*$)
Планирование	Обучение ($r=0,36$)	Отношение к себе ($r=-0,72^{***}$)
	Давность ухода ребенка ($r=-0,45^*$)	Отношение к мужу ($r=-0,54^{**}$)

Примечание: *выделены корреляции с уровнем значимости $p\leq 0,05$, ** – корреляции с уровнем значимости $p\leq 0,01$

Рассмотрим отдельно комплекс стратегий матерей юношей. Для них характерна связь наиболее популярных стратегий с новой принимаемой ролью (используя стратегию принятия, они облегчают себе вхождение в новый ролевой репертуар), положительное истолкование и рост чаще используют те, в чьих семьях независимость рассматривается как благо, и где отношения открыты. Планирование чаще используют матери, чей ребенок ушел более давно и кто позитивно относится к получению нового знания. Матери девушек акцентируют свое внимание на перестройке отношений с мужем, и чем оно хуже, тем чаще им приходится применять копинг-стратегии. Стратегия планирования, часто применяемая матерью девушки, может обозначать некую неуверенность в себе. А положительное истолкование и рост чаще используют те, кто склонен высоко ценить работу и дружбу.

Таким образом, ресурсом для обеих сторон будет отвлечение в сторону собственного интеллектуального или профессионального развития, выстраивание в семье благоприятной атмосферы для получения ребенком достаточной доли самостоятельности (особенно это благотворно влияет на семьи матерей юношей). Для матерей девушек более значимым будет являться аспект взаимоотношений с собственным супругом, концентрация на котором позволит разрешить многие проблемы данного кризисного периода.

Литература

1. Варга А.Я., Дробкина Т.С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001.
2. Носс И.Н. Психодиагностика. Тест, психометрия, эксперимент (информационно-методический конспект материалов к практическим занятиям по психодиагностике и экспериментальной психологии). М.:Изд-во «КСП+», 1999.

3. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. Изд. 2-е, испр. и доп. СПб.: Речь, 2006.

COPING STRATEGIES IN A SEPARATION SITUATION AND THEIR RELATIONS WITH FAMILY FACTORS

Potapova, Y.

The article is devoted to mothers` coping in separation crisis with an adult child leaving a family, and family factors associated with coping strategies. Mothers` of young men coping is associated with the acceptance of a mother-in-law role, expressiveness in family relationships and their independence. Girls` mothers pay more attention to the relationship with husbands and opportunities to realize themselves in career and friendship.

СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ ВЫЖИВАНИЯ / СОВЛАДАНИЯ: МЕЖПОКОЛЕННЫЙ АСПЕКТ

М. В. Сапоровская

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 12-16-44003а
Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: saporov35@mail.ru

Представлены результаты исследования семейных историй о трудных жизненных ситуациях и совладании с ними. Установлены паттерны совладающего поведения предков, которые оцениваются потомками как наиболее ценный опыт. Описана роль эмоционально-оценочного компонента межпоколенческих отношений в процессе трансгенерации копинга

Важной движущей силой развития личности является необходимость преодоления противоречий, трудностей и кризисов, с которыми сталкивается каждый человек в процессе социализации. Особенности реагирования, поведения субъекта в этих ситуациях во многом определяют дальнейшее развитие личности, ее жизненный путь. В трудной ситуации, подталкивающей искать выходы, варианты разрешения возникших противоречий, субъект может использовать разные стратегии поведения: от неосознаваемого реагирования и использования психологических защит, приспособления, изменения себя, до попыток контроля и изменения ситуации, совладания с ней.

В последнее время в психологической науке большой интерес вызывают вопросы детерминант эффективного / неэффективного совладания. Особую актуальность приобретают исследования и разработки программ отечественных авторов (Разговорова Т. А, 2006, Поддъяков А. Н., 2005, Козлова И. Н., Чегодаева И. П., 2006 и др.), имеющие целью – обучить человека эффективному, конструктивному совладанию. Одним из важных вопросов в данной предметной области является изучение закономерных тенденций формирования паттернов совладающего поведения в контексте межпоколенных отношений в семье. Традиционно попытки исследований в данном предметном поле проводятся в рамках номотетического подхода, что, на наш взгляд, приводит к определенным ограничениям, связанным, главным образом, с невозможностью изучения роли эмоционального-оценочного фактора в процессе развития копинга. Это объясняет необходимость изучения интересующих нас явлений с помощью качественного метода – анализа продуктов деятельности, а именно эссе на тему «Как они выживали».

Категориями контент-анализа стали ответы на следующие вопросы:

- Чьи модели поведения описываются потомками как образец, модель?
- Какие чувства испытывает потомок по отношению к предку, который является для него образцом, каков эмоциональный фон этих воспоминаний?
- Какие конкретно паттерны совладающего поведения являются для потомков образцами для подражания?
- Какие элементы опыта предка хотел бы воспроизвести потомок в своем опыте?

Анализ результатов ответов на первый вопрос показал, что чаще всего описывается модель совладания бабушки, затем матери, на третьем месте – модели отца и дедушки:

- Бабушка (35%) – 1 R

- Мать (24%) – 2 R
- Отец (15%) – 3R
- Дедушка (15%) – 4R
- Старшие родственники (6%) – 5R
- Сверстник (5%) – 6 R

Респонденты часто указывали на особый характер трудностей, которые пришлось пережить женщинам старшего поколения, среди них Великая Отечественная война, бедность и разруха.

«Стресс, который пришлось пережить бабушке в годы войны, даже трудно просто представить. Что они думали, чувствовали, когда приходили похоронки, и каждый надеялся, что почтальон идет не к ним. Ожидание, ожидание особенно, когда письма с фронта не было долго (...) Бабушка говорила, что самой умереть легче, чем ждать, что погибнет кто-то из близких» (Отрывок из эссе; муж., 31 год)

Сопоставление, сравнение опыта трудных жизненных ситуаций человека в современном мире и далекого, но крайне тяжелого опыта прауродителей, часто приводит респондентов к заключению о том, что, если женщины справлялись с такими стрессами, то проблемы сегодняшнего дня пережить намного легче.

«Что говорить о нас, если они смогли пережить такой ужас!» (Отрывок из эссе; жен., 25 лет)

При анализе паттернов совладающего поведения предков, которые положительно оцениваются потомками, было установлено, что чаще всего указываются оптимизм, юмор и трудолюбие.

Эти стратегии относятся к копингу *Позитивный фокус, Положительная переоценка, Работа*. Всего было получено 40 указаний на паттерны совладающего поведения прауродителей и родителей, в которых описывается 18 поведенческих стратегий – Уверенность в том, что всегда есть выход из ситуации; Вера в свои силы; Ориентация на решение проблемы; Анализ проблемы; Сила духа, выдержка; Активная позиция; Поддержка; Планирование действий; Принятие ситуации как неизбежной; Поиск новых ресурсов; Целеустремленность в решении проблемы; Умение ценить то, что есть; Самообладание, сдержанность; Любовь к людям; Оптимизм, юмор; Трудолюбие; Стремление к новому знанию; Умение забыть прошлое.

Объединяя стратегии по содержанию, можно сказать, что стратегии проблемно-ориентированного копинга указываются в 25% случаев; контроль эмоций, самообладание – в 20% случаев; позитивный фокус, юмор – в 17%; работа – 12.5%. Таким образом, в большинстве случаев положительно оценивается потомками опыт проблемно-ориентированного копинга, что сопровождается чувствами гордости, уважения, восхищения предком.

Анализ описаний респондентов и их указаний на то, что хотели бы они воссоздать из совладания предков в собственном опыте, показал, что именно стратегии *Оптимизм, Юмор* воссоздаются потомками чаще, а вот стратегии проблемно-ориентированного копинга предков – нет. Это, безусловно, чрезвычайно важный факт. Копинг предков, который чаще всего вызывает положительную оценку потомком, осознано ими не воссоздается, что, однако, не исключает возможности его бессознательного воспроизводства. Анализ эссе позволил выделить те эмоции и чувства, которые сопровождают семейные нарративы. Наиболее часто при описании потомками опыта предков в совладании с трудностями, указывались чувства восхищения, гордости и уважения, т.е. чувства, связанные с оценкой. В толковом словаре представлены значения указанных слов: *гордость* – это положительно окрашенная эмоция, отражающая положительную оценку, ценность; *уважение* – это чувство почтения, отношение, основанное на признании достоинств, высоких качеств; *восхищение* предполагает чувство удовлетворения, восторженности (Даль В.И., с. 47, 56, 173). Любовь и симпатия к предку встречались в описаниях заметно реже. Всего было выявлено 18 явных указаний на чувства и эмоции, которые потомок испытывает по отношению к предку: *Восхищение; Сопереживание; Гордость; Уважение; Любовь; Сострадание; Симпатия; Жалость; Благодарность; Раздражение; Нежность*

В целом, необходимо отметить, что 99% описаний встречаются положительные чувства. Однако в 7% нарративов вообще нет ни прямых, ни косвенных указаний на эмоционально-чувственный фон. Такие эссе представляют собой просто констатацию, описание трудных ситуаций и способов совладания предков.

«Мои родители занимали активную позицию, находили новые ресурсы для выживания, планировали свои действия, поддерживали друг друга, принимали ситуацию как одинаково трудную для многих других людей» (Отрывок из эссе; муж., 24 года).

Еще одним чрезвычайно важным фактом, полученным при анализе нарративов, оказалось то, что во всех работах, где отсутствовало описание эмоционально-чувственного фона, так же полностью отсутствуют указания на воссоздание потомками элементов опыта совладания предков. Это приводит нас к заключению о том, что положительные эмоции и чувства потомков к предкам являются важным условием межпоколенной трансгенерации опыта совладающего поведения.

Литература

1. Даль В. И. Большой иллюстрированный словарь русского языка. М.: Астрель; АСТ: Хранитель, 2007.
2. Сапоровская М. В. Психология межпоколенных отношений в современной российской семье. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2012.

FAMILY STORIES OF SURVIVAL / COPING: INTERGENERATIONAL ASPECT

Saporovskaya, Mariya V.

The results of family stories research about hardships, survival and coping with them are presented. There are established patterns of ancestors` coping which is estimated by descendants as the most valuable experience. The paper describes the role of emotional–cognitive component of intergenerational relations in the process of coping transgeneration.

К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И СЕМЕЙНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

М. А. Сизова

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 11-06-00812а
Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: Marisizova1985@yandex.ru

В статье приведены результаты исследования, целью которого являлось выявление взаимосвязей между характеристиками личностной устойчивости и показателями, характеризующими семейную устойчивость.

В современной психологической науке особое внимание уделяется изучению проблемы устойчивости, как на индивидуальном уровне, так и на уровне группы. Проблематика личностной устойчивости привлекает внимание как зарубежных (Вернер Э., Смит Р., 1993; Холи Д., 2000; Уолш Ф., 2003; Дайер Дж., 2004), так и отечественных исследователей (Чудновский В. Э., 1981; Тышкова М., 1987; Парфентьева Л. В., 2011; Телепова Н. Н., 2012). В психологии и социологии семьи множество работ посвящено исследованию семейной устойчивости. Следует отметить, что внимание ученых сосредоточено, преимущественно, на рассмотрении факторов, позволяющих семье эффективно приспосабливаться к изменениям и восстанавливаться в ситуации стресса (Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В., 2003; Белорукова Н. О., Кобзева Е. В., Крюкова Т. Л., 2005, 2006).

Актуальным направлением исследований на сегодняшний день является соотнесение проявлений, характеризующих личностную устойчивость, с устойчивостью семьи в целом.

Устойчивость семьи понимается нами, вслед за Е. В. Куфтяк, как процесс, включающий динамическое взаимодействие регуляции семейного функционирования и факторов восстановления, направленный на поддержание и восстановление относительно стабильного внутреннего равновесия в семье в неблагоприятной ситуации. Модель семейной устойчивости состоит из двух фаз: 1. Фазы регулирования семейных отношений и функционирования; 2. Фазы восстановления и приспособления. Регуляция изменений отношений в системе и функционирование осуществляется с помощью семейного совладания. Восстановление и приспособление происходит благодаря работе факторов восстановления, которые подразделяются на индивидуальные, внутрисемейные и внесемейные (Куфтяк Е. В., 2011, 2012).

Нами было проведено исследование с целью выявления взаимосвязей между характеристиками личностной устойчивости (защитное и совладающее поведение, жизнестойкость) и показателями, характеризующими семейную устойчивость (семейная сплоченность, семейная адаптация, функциональный ресурс семьи). Гипотеза исследования была сформулирована нами следующим образом: устойчивость семьи сопряжена с жизнестойкостью членов семьи и выбором ими продуктивных копинг-стратегий в ситуации стресса. В исследовании приняли участие 62 человека: 31 супружеская пара, находящаяся на стадии «пустого гнезда», имеющих одного и более ребенка. Дети покинули родительские семьи и проживают самостоятельно от 2 до 6 лет (на момент проведения исследования).

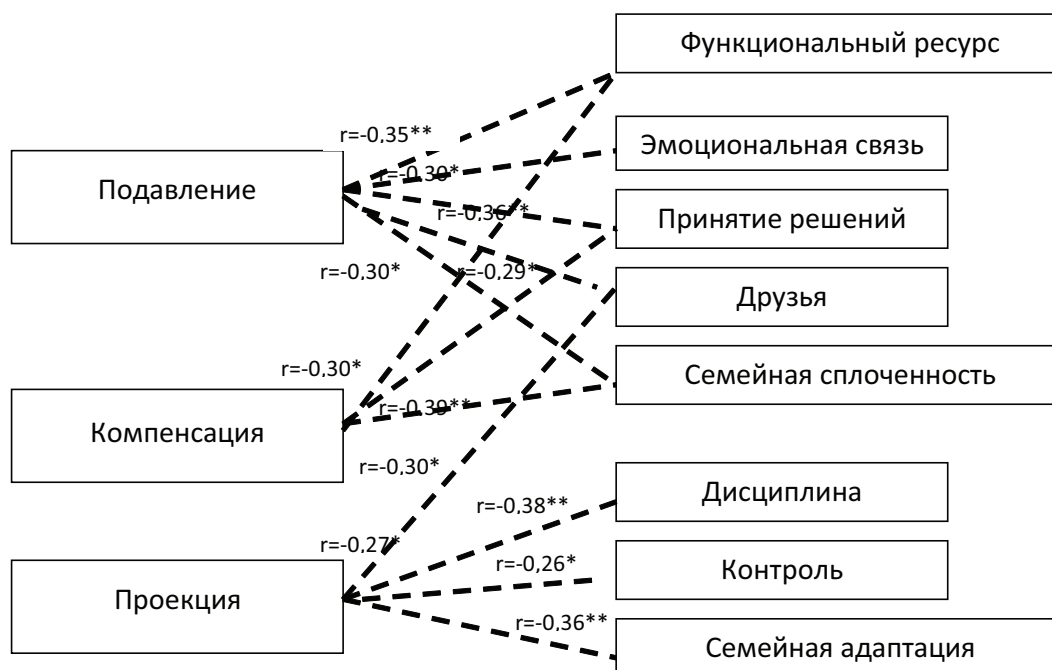
Нами были использованы следующие методики: «Супружеский копинг» (М.Л. Боуман, 1990, адаптация Куфтяк Е.В., 2009, 2011), Копинг-тест «Опросник о способах копинга», «*Ways of Coping*

Questionnaire» (WCQ) (авторы Р. Лазарус и С. Фолкман, 1988, адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.В. Замышляевой, 2003), «Тест жизнестойкости» (Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., 2006), опросник Плутчика–Келлермана–Конте «Индекс жизненного стиля», «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (Д. Олсон, адаптация Лидерс А.Г., Эйдемиллер Э.Г., 2007), «Тест функционального ресурса семьи» (Лаврова Н.М., Лавров В.В., 2007). Для статистической обработки данных применялась программа Statistica 6.0, критерием анализа был коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о наличии взаимосвязи между параметрами индивидуальной и семейной устойчивости, что подчеркивает вклад, который вносит устойчивость индивида в устойчивость семьи в целом.

Нами были выявлены прямые связи между показателями жизнестойкости супругов и показателями семейной сплоченности ($r=0,25^*$), эмоциональной связи между супругами ($r=0,27^*$), склонности к совместному принятию решений ($r=0,29^*$) и уровнем функционального ресурса семьи ($r=0,31^*$). Наличие взаимосвязи между таким компонентом жизнестойкости как вовлеченность и параметрами семейной сплоченности: степенью проницаемости семейных границ ($r=0,33^*$), эмоциональной связью между супругами ($r=0,38^{**}$), склонностью к совместному принятию решений ($r=0,41^{**}$), а также уровнем функционального ресурса семьи ($r=0,50^{**}$) отражает сопряженность чувства базового доверия к миру и уверенности в себе с семейной сплоченностью и функциональностью.

В ходе исследования была установлена сопряженность выбора супругами копинг-стратегий в ситуации стресса с семейной сплоченностью и функциональным ресурсом семьи. Интересным является наличие прямых связей конструктивных стратегий совладания планирование решения проблемы ($r=0,50^{**}$), самоконтроль ($r=0,30^*$), поиск социальной поддержки ($r=0,38^{**}$) с семейной сплоченностью и функциональным ресурсом семьи. Были выявлены отрицательные связи неконструктивных копинг-стратегий конфликтность ($r=-0,54^{**}$), эгоистичность ($r=-0,39^{**}$), уклонение ($r=-0,44^{**}$) с семейной сплоченностью и функциональным ресурсом семьи.

Также были установлены отрицательные взаимосвязи между подавлением, компенсацией и проекцией с одной стороны и показателями устойчивости семьи с другой (рис. 1).



Примечания: пунктирная линия – отрицательные корреляции, * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Рисунок 1. Взаимосвязь психологических защит супругов с показателями семейной устойчивости

Вытеснение своих эмоций, переживаний, присвоение свойств и ценностей другой личности, свидетельствующие о самонеприятии супругов, отрицательно коррелируют с функциональным ресурсом семьи и показателями семейной сплоченности, нарушая эмоциональную связь между супругами, способность к совестному принятию решений, затрудняя взаимодействие с ближайшим социальным окружением семьи, и, в итоге, снижая устойчивость семьи к жизненным трудностям. С проекцией

взаимосвязаны, преимущественно, показатели семейной адаптации. Неосознанный перенос собственных нежелательных характеристик на партнера по браку снижает способность к установлению диалога с супругом, что негативно сказывается на адаптивных способностях семьи в целом.

Таким образом, мы можем отметить, что с семейной устойчивостью сопряжены такие поведенческие характеристики индивида, как умение контролировать эмоции и поведение в трудной жизненной ситуации, принятие себя, ориентировка на взаимодействие с социальным окружением (в том числе и ближайшим, т.е. другими членами семьи), ориентировка на решение проблемы. Наличие данных поведенческих характеристик проявляется в выборе таких стратегий совладания как самоконтроль, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, отсутствие – в выборе конфликтности, эгоистичности, уклонения, а также проявлении психологических защит. Проведенное исследование показало, что семейная устойчивость взаимосвязана с такими характеристиками супругов, определяющих устойчивость индивидуальную, как: базовое доверие к миру (вовлеченность); контроль эмоций и поведения в трудной жизненной ситуации; принятие себя, ориентировка на взаимодействие с социальным окружением; ориентировка на решение проблемы.

Литература

1. Крюкова Т.Л., Сапорова М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.
2. Куфтяк Е.В. Психология семьи: регуляция и защита. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011.
3. Психология семьи: стресс, совладание и устойчивость / под науч. ред. Е.В. Куфтяк. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012.
4. Чудновский В.Э. Нравственная устойчивость личности. М.: Педагогика, 1981.
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2003.

ON THE QUESTION OF INDIVIDUAL AND FAMILY RESILIENCE

Sizova, Mariya A.

In the paper the research results of interrelations between characteristics of personal resilience and family resilience indicators are revealed.

СОВЛАДАНИЕ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ ИЗМЕНЫ В РОМАНТИЧЕСКИХ И СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Н. С. Смирнова

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: ronia_777@mail.ru*

Представлены результаты исследования копинг-стратегий, выбираемых субъектом для совладания с трудной ситуацией в романтических отношениях – изменой партнера. Проводится сравнение переживаний членами партнерских диад с разным стажем отношений. Выделяются способы совладания со стрессом – социальная поддержка, отвлечение, переключение внимания на другие сферы жизни. Определены факторы, стабилизирующие отношения после произошедшей измены.

В настоящее время институт семьи переживает кризис: увеличивается количество разводов, растет число неполных семей и детей-сирот, значимо снижается удовлетворенность семейной жизнью (Т.В. Андреева, С. И. Голод). Одной из трудностей в романтических и супружеских отношениях пары может быть неверность партнера, проявляющаяся в конкретном факте поведения, понимаемом как измена. Научная актуальность темы состоит в исследовании понятия «романтические отношения» и анализе присутствующих в них негативных переживаний партнеров (Fitness и Fletcher, Davitz, О. А. Екимчик), а также в рассмотрении совладающего с трудностями поведения в контексте ситуационного подхода.

В нашем исследовании мы предположили, что измена партнера является стрессом и воспринимается как трудная жизненная ситуация, совладание с которой обладает определенной спецификой.

Основные методы: Опросник способов совладания (Р. Лазарус и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой и др., 2003); Шкала оценки влияния травмирующих ситуаций (Тарабрина Н.В., 2001), феноменологическое полуструктурированное интервью.

Выборку составили: мужчины (22 человека) и женщины (25 человек) в возрасте 19-45 лет (средний возраст 32 года). 29 человек состояли в романтических отношениях, 18 – в официальном браке. С партнером испытуемых связывали чувства привязанности, присутствовали сексуальные отношения. Не более двух лет назад в их отношениях произошла измена партнера. Контрольная группа – респонденты, обладающие схожими демографическими характеристиками, но не переживавшие измены в романтических отношениях. Особо нами рассматривается следующая группа респондентов: 7 женщин 40-50 лет (средний возраст 45 лет), решивших сохранить отношения после обнаружения измены супруга.

Проведя теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований отношений в диаде, мы смогли выделить следующие признаки романтических отношений: привязанность партнеров друг к другу (Р. Стернберг, З. Рубин); сексуальные отношения и интимная близость партнеров (Э. Бершид, Д. Майерс); обязательства участников отношений (Р. Стернберг); преобладание положительных эмоций (Л.Я. Гозман, О.А. Екимчик).

Таким образом, романтические отношения – это диадические, значимые и относительно устойчивые субъект-субъектные отношения, основанные на положительных эмоциях и предполагающие привязанность и сексуальное влечение партнеров друг к другу.

Супружеские отношения отличаются от романтических отношений наличием зарегистрированного брака и ведением партнерами совместного хозяйства. В них могут находить отражение все перечисленные характеристики романтических отношений, но сами они являются качественно новым уровнем развития взаимоотношений партнеров.

Мы определяем измену как субъективно понимаемый, отрицательно оцениваемый поведенческий акт партнера, нарушающий обязательство верности, вызывающий сильные, преимущественно негативные, эмоциональные переживания и разрушающий доверие партнеров друг к другу, при котором один из партнеров переносит характеристики актуальных отношений и способы поведения в них на отношения с другим романтическим партнером. Также можно выделить несколько особенностей измены как трудной жизненной ситуации: наличие сильных эмоций и чувств; разрушение психологического комфорта личности; угроза разрыва значимых отношений; затрудненность контроля над обстоятельствами; принятие сложного решения о дальнейшем продолжении или разрыве отношений. Измена может быть как одномоментным явлением (поступком), так и поведением субъекта (цепью связанных между собой поступков, имеющих определенную цель).

Мы предположили, что факт измены партнера вызывает сильные негативные переживания и создает травмирующую ситуацию, и измерили степень ее стрессогенности с помощью Шкалы оценки влияния травмирующих ситуаций. Мы обнаружили, что большинство испытуемых (78%) придает ей среднее значение, 11% испытуемых считает ее стрессом низкого уровня, а 11% респондентов даже заявляют об измене партнера как о психотравмирующей ситуации. В интервью испытуемые заявляли, что измена партнера вызывает стресс, и подтвердили это такими признаками, как изменение режима сна и приема пищи, нестабильное (преимущественно угнетенное) эмоциональное состояние, склонность к употреблению психоактивных веществ, обострение соматических заболеваний и т.п. По результатам интервью мы выделили несколько особо травмирующих факторов в ситуации измены: это ситуация соперничества, снижение самооценки, угроза разрыва значимых отношений и потери близкого человека, необходимость перестройки собственной жизни, разрушение диады и появление триады.

Таким образом, ситуация измены рассматривается как одно из наиболее стрессогенных явлений в жизни пар; предполагает актуализацию определенных механизмов психологической защиты (для сохранения целостности личности и самооценки на адекватном уровне) и способов совладания для адаптации к ней и преодоления негативных последствий переживания стресса.

По результатам интервью нами выявлено, что в ситуации измены партнера субъект более склонен применять *избегающие* стратегии совладания (96 выборов) (употребление алкоголя, попытки забыть произошедшее, отвлечение, общение, новые знакомства, творчество), чем проблемно- (36 выборов) и эмоционально ориентированные (22 выбора).

Регрессионный анализ данных показал отрицательное влияние факта переживания измены партнера на такую переменную как стабильность романтических отношений ($R^2=0,96$, $\beta=-0,34$ при $p\leq 0,01$). Таким образом, субъект, переживающий измену партнера как стресс, испытывает преимущественно негативные чувства, что способствует снижению значимости отношений для него и приводит к возможности их разрушения. Связь между степенью тяжести переживания измены партнера и применяемыми в данном случае копинг-стратегиями оказалась довольно высокой и значимой по нескольким шкалам (Табл. 1)

Таблица 1

Значимые корреляции (по Спирмену) между стратегиями совладания (по ОСС) и аспектами переживания измены (по ШОВТС) $n=40$ чел.

Шкалы ШОВТС	вторжение	физиологическое возбуждение
Копинг-стратегии		
Конфронтативный копинг	0,73*	
Дистанцирование		-0,54*
Поиск социальной поддержки	0,66*	

*Примечание: * – $p < 0.05$; ** – $p < 0.001$; *** – $p < 0.0001$*

На наш взгляд, такие данные свидетельствуют о том, что чем сильнее стресс, вызываемый ситуацией измены, тем больше субъект ищет поддержки у близких людей, но в то же время вступает в противоречие и конфликты с неверным партнером. Чем сильнее ситуация измены партнера волнует человека, «вторгается в его жизнь», тем больше возникает конфликтов и противостояния между партнерами. При этом, чем выше физиологическое возбуждение субъекта, тем меньше он стремится отделяться, дистанцироваться от своего партнера. Тем самым подтверждается амбивалентность эмоциональных состояний при переживании измены.

Измена партнера может приводить к кардинальной смене «знака» переживаемых эмоций: с положительных (любовь, симпатия) на отрицательные (ненависть, презрение). Совладание с сильными негативными переживаниями у наших испытуемых выражалось в таких стратегиях как социальное отвлечение, поиск положительных эмоций, эмоциональные вспышки.

Нами замечена интересная закономерность: пары, измена в которых происходит на раннем этапе отношений, чаще распадаются, тогда как пары с большим стажем отношений склонны к сохранению связи (Табл. 2).

Таблица 1

Стаж отношений и количество расставаний

Стаж отношений	Количество расставаний	Количество сохранений отношений
1-3 года	27	3
Более 7 лет	2	13

Такое различие является значимым ($\phi^*=5,54$ при $p \leq 0,01$). Это может быть связано с большей вовлеченностью партнеров в отношения, привыканием друг к другу, наличием детей и совместного хозяйства, а также умением прощать.

Женщины зрелого возраста (7 человек), переживавшие измену супруга, выделяли следующие ресурсы совладания: поддержка близких людей (родителей, друзей, детей), отвлечение на детей, стремление отвлечься приятными для себя делами, поиск поддержки гадалок и экстрасенсов.

Свое стремление сохранить отношения наши испытуемые объясняли нежеланием терять материальную обеспеченность, приобретенный с замужеством статус, изменять стиль и образ жизни, а также причинять неудобства своим детям. Многие (42%) отмечали злость на соперницу и категорическое нежелание уступать ей своего партнера и материальные блага. При этом опрошенные женщины отмечали смену ценностных ориентаций (с семьи на материальное благополучие), переоценку значимости ситуации, обесценивание верности как качества отношений. Мы рассматриваем данные примеры как случаи защитного поведения, имеющие целью снижение эмоционального накала данной психотравмирующей ситуации.

Таким образом, наша гипотеза о специфике измены как трудной жизненной ситуации получила подтверждение, мы можем говорить о ее психотравмирующем влиянии на личность и выборе специфических стратегий совладающего поведения для преодоления вызванного данной ситуацией стресса.

Литература

1. Андреева Т. В. Семейная психология. СПб.: Речь, 2007.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Авантитул, 2004.
3. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 1997.

4. Смирнова Н.С. Исследование психологической защиты и совладающего поведения в ситуации измены романтического партнера. Молодые ученые нашей новой школы. Материалы 10 юбилейной научно-практической межвузовской конференции молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования городского подчинения. М.: МГППУ, 2011. С. 263–265.

COPING WITH BETRAYAL IN ROMANTIC AND MARITAL RELATIONSHIPS

Smirnova, Natalia S.

The article presents the study results of coping strategies in a difficult situation in romantic relationships connected with a cheating partner. A comparison of unfaithfulness experience in dyadic relationships is done according to the time spent together. The following coping strategies are typical in the situation: social support, distraction, shifting attention to other areas of life. There are also specific stabilizers of relationships which are differentiated.

ПРОБЛЕМЫ СОВЛАДАНИЯ В СИТУАЦИИ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

О. А. Тихомандрицкая

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

В работе обсуждаются некоторые аспекты изучения совладания, рассматривается проблема «домашнего насилия», приводятся результаты исследования особенностей ситуации домашнего насилия, выделяются два способа совладания женщин с этой ситуацией.

Происходящие в наше время социальные изменения, характеризуются постоянной необходимостью адаптироваться к возникающим стрессовым ситуациям, создают особую психологическую реальность, которая, прежде всего, может быть рассмотрена как проблема «совладания». Поэтому исследование этой проблемы приобретает все большую актуальность и значимость для самых разных областей психологии (Крюкова Т. Л., 2004, Леонова А. Б., 2004)

В изучении проблем совладания в последние годы, можно проследить две основные тенденции: во-первых, происходит смещение трактовки процесса совладания от поведенческого к когнитивному «полюсу», а во-вторых, наравне с пониманием «трудной ситуации», как объективного стресса, все большее значение придается ее субъективной стороне, имеющей для личности особый смысл (Анцыферова Л. И., 1994, Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А., 2009)

Таким образом, в центре внимания исследователей оказывается не только непосредственное поведение, а более широкий спектр активности человека. В него могут входить, в частности, и те элементы когнитивной сферы личности, которые направляют выбор совладающего поведения, определяют понимание человеком своих взаимоотношений с социальным окружением в «трудных» ситуациях, а так же «отвечают» за формирование представлений человека о себе и самой ситуации.

В целом, каким бы широким ни было понимание совладания, оно всегда соединяет в себе два момента: *ситуацию* некоторой угрозы психологическому благополучию человека и его *личностные особенности*, которые проявляются в этой ситуации. В связи с этим выделяются два подхода в исследовании совладания – в одном из них большее значение придается изучению ситуационным факторам совладания, в другом – личностным. Очевидно, что наиболее продуктивным может стать решение, связанное с возможностью объединения данных подходов. Более того, существующие на сегодняшний день различные по своим теоретическим основаниям и практике эмпирических исследований подходы к проблеме совладания признают, что совладание – это динамический процесс, протекание которого определяется не только характеристиками самой «трудной ситуации» и личностными особенностями субъекта, но, прежде всего, их взаимодействием. Что же касается «трудной ситуации», то здесь особый интерес могут вызывать именно значимые повседневные ситуации взаимодействия, с которыми сталкивается любой человек в ходе своей профессиональной или семейной жизни.

Одной из таких «трудных» ситуаций семейной жизни может стать ситуация «домашнего насилия».

Будучи тесно связанной с общими социально-экономическими и социокультурными процессами, эта проблема все больше привлекает внимание общества. «Домашнее насилие» – многообразное социальное явление, имеющее такие формы, как: физическое насилие, экономическое, сексуальное насилие.

Однако самой распространенной формой является психологическое насилие. Оно может иметь самые разные проявления: постоянные оскорбления, упреки, пренебрежительное отношение, ведущее к потере самоуважения, внушение чувства вины, запугивание и другие способы унижения личности и ограничения ее действий. Все виды семейного насилия включают элементы контроля и жесткой власти со стороны человека, осуществляющего насилие. Как правило, сначала в семье существует психологическое насилие, которое в определенный момент начинает дополняться различными формами физического насилия. Домашнее насилие проявляясь в конфликтах, оказывает негативное влияние на всех членов семьи. Это явление может существовать в семьях самых разных социальных слоев населения, независимо от материального достатка семьи, возраста супругов, стажа брака и т.д.

Понимание того, что такое «домашнее насилие» имеет гендерные особенности. Так, мужчины в первую очередь считают его проявлением именно физические формы, вербальные формы они не относят к насилию. Женщины не склонны считать насилием различные формы ограничения своей свободы.

Основное отличие домашнего насилия от других видов насилия состоит в том, что оно происходит между людьми, состоящими в близких или родственных отношениях, которые изначально призваны обеспечивать безопасность и оказывать поддержку друг другу. Как правило, между обидчиком и жертвой существуют и тесные эмоциональные отношения, эмоциональная зависимость, зачастую усложняющие жертве «домашнего насилия» выработку позитивных стратегий совладания.

Для изучения особенностей *ситуаций* домашнего насилия; *представлений о себе и о супруге* женщин, подвергшихся насилию в семье, а так же для изучения *способов урегулирования конфликтов*, как способов совладания с ситуациями домашнего насилия было проведено исследование анонимных регистрационных записей консультаций с женщинами, обратившимися на телефон доверия по поводу своих проблем, связанных с домашним насилием. Анализировались только те случаи, где насилие осуществлялось по отношению к женщине (жене) со стороны мужчины (мужа); супруги находились в браке не менее одного года. Всего было проанализировано 100 таких случаев. Для обработки и анализа результатов был использован метод контент-анализа.

В результате проведенного исследования было установлено, что в семьях с «домашним насилием» присутствуют все его виды, но преобладающим является психологическое насилие. С увеличением стажа брака насилие приобретает более жесткий характер и увеличивается число способов его проявления. Это связано с изменением особенностей восприятия конфликтов, что ведет за собой изменение характера взаимодействия супругов в конфликте. Все женщины, испытавшие домашнее насилие обладают рядом схожих черт, которые могут являться причинами конфликтов, провоцировать насилие. Они, прежде всего, характеризуются пассивностью, неуверенностью в себе, низкой самооценкой, чувством вины.

Мужчины же обладают такими характеристиками, как повышенная критичность к другим, высокий уровень агрессии, властность, импульсивность, которые в свою очередь становятся основой для проявления насилия. Все они предпочитают стратегию доминирования (принуждения) в конфликте. Более позитивное восприятие себя женщинами, объективное восприятие ими конфликта как ситуации насилия определяют более разнообразные способы взаимодействия и выбор конструктивных стратегий поведения в конфликте. Это в свою очередь снижает интенсивность и разнообразие применяемых форм насилия. Более негативное восприятие себя и при этом позитивное восприятие качеств и поведения супруга в конфликте, а так же склонность к самообвинению и обвинение в возникновении конфликта внешние обстоятельства определяет выбор деструктивных стратегий взаимодействия в конфликте, что усиливает проявление насилия со стороны мужа. Можно сказать, что именно «привыкание к насилию» со стороны жертвы, возведение его в культурную норму, является главным фактором, способствующим долговременному проявлению домашнего насилия.

Таким образом, в первом случае усилие направляется на прямое изменение внутреннего или внешнего стрессора, при этом проявляются активные копинговые действия, тогда как для второго случая в большей мере характерны уклоняющиеся и пассивные действия со стороны жертвы домашнего насилия, что ведет к усилению проявлений домашнего насилия. При этом основной причиной выбора тех или иных копинг – стратегий, взаимодействия в конфликте являются личностные характеристики женщин, особенности их восприятия себя и своего мужа, а так же и самой ситуации, в которой проявляется домашнее насилие.

Литература

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.15. №1. С. 3–18.
2. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. М.: Академия, 2009.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004.
4. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал, 2004. Т. 25. №2.

PROBLEMS OF COPING IN SITUATION OF DOMESTIC VIOLENCE

Tikhomandritskaya, O. A.

In the present paper some aspects of coping investigation are discussed, a problem of domestic violence is considered, results of domestic violence situations investigation are given, two ways of women's coping with this situation are marked out.

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРОФИЛИ И РОЛЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ МАТЕРИ И ДОЧЕРИ ПРИ ВЫРАЖЕННЫХ ПРИЗНАКАХ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА У МАТЕРИ

Н. Е. Харламенкова

*Россия, г. Москва, Институт психологии РАН
E-mail: nataly.kharlamenkova@gmail.com*

Изучались психологические особенности матери и дочери в зависимости от наличия или отсутствия у матери признаков посттравматического стресса. Показано, что, чем выше уровень ПТС у матери, тем значительнее проявляется тенденция совпадения личностных профилей матери и дочери. Анализ ролей матери и дочери выявил, что у матерей без ПТС и их дочерей представлены все компоненты роли, при этом у матерей чаще встречается эмоциональный компонент, а у дочерей – когнитивный. При наличии признаков ПТС у матери доминирует поведенческий компонент.

Одним из механизмов развития личности, формирования ее мотивационной системы является механизм идентификации, прежде всего, со значимыми объектами, с родителями. Дж. Райвери пишет, что когда устанавливаются эмоциональные отношения, то они предполагают совершенно определенную организацию объектных отношений Эго, и определенную интеграцию интернализированных родительских фигур, как поддерживающих, так и фрустрирующих, в функцию Супер-Эго (Райвери Дж., 2001). В этом процессе важную роль играет механизм идентификации.

Особенности идентификации во многом определяются тем, какой вклад в этот процесс делают объекты идентификации, т.е. мать и отец. Травматический опыт матери, особенности ее отношений со своими родителями, межпоколенческий травматизм (Шутценбергер А., 2001) и др. способны привести к аффективным нарушениям, к депрессии, которые часто корреспондируют с картиной ПТСР. В наиболее выраженном виде депрессивное состояние матери может быть обозначено термином «мертвая мать» (Андре Грин). Такая мать погружена в состояние депрессии, эмоционально бедна, или даже опустошена, и, соответственно, не способна быть подключена к ребенку, который нередко воспринимает отношение матери как следствие его собственной «дефективности и плохости». «Мертвая мать» не способна контейнировать чувства ребенка, «доказывает свою неспособность содействовать ребенку в его переживании аффективного опыта» (Павлова О., 2002, с. 135). Для настоящего исследования феномен «мертвой матери» важен потому, что он позволяет понять чувства, состояния, особенности Эго и Супер-Эго, конфликты и ребенка, который имеет депрессивную мать. Такие отношения значительно влияют на актуальное и дальнейшее психическое функционирование ребенка: у него возникают трудности (страх) в формировании отношений с другими людьми, компенсирующая преждевременная привязанность к отцу, который, нередко, оказывается таким же опустошенным, как и мать, интенсивные переживания тревоги, зеркальная симметрия отношений с матерью в детстве и в более старшем возрасте, включая период взрослости. В настоящем исследовании это положение, высказанное А. Грином и другими авторами, нашло свое отражение и подтверждение. Проверилась гипотеза о том, что выраженный уровень посттравматического стресса у матери отражается на формировании личностных особенностей и ролевых предпочтений дочери.

Выборка: 26 пар респондентов (всего 52 человека). Возраст дочерей составлял от 18 до 31 года (средний возраст – 22 года), возраст матерей – от 41 до 60 лет (средний возраст – 43,8 лет). В исследовании приняли участие только те пары, в семьях которых нет других дочерей (но допускалось наличие братьев).

Методики: Опросник травматических ситуаций (Life Experience Questionnaire – LEQ), Шкала оценки влияния травматического события – ШОВТС (Impact of Event Scale – R), 16-факторный личностный опросник Р. Кеттелла, Тематический апперцептивный тест (ТАТ) Г. Мюррея в модифицированном варианте.

Была доказана гипотеза о том, что, чем выше уровень посттравматического стресса у матери, тем значительнее проявляется тенденция совпадения личностных профилей матери и дочери: рассчитанные коэффициенты корреляции личностных профилей каждой пары были скоррелированы с индексом травматичности (по LEQ). Значение коэффициента корреляции оказалось статистически значимым ($r_s = 0,47$, $p=0,01$). Кроме того, по критерию угловое преобразование Фишера сопоставлялось количество значимых корреляций личностных профилей матери и дочери в обеих подгруппах (матери с наличием и отсутствием ПТС). Оказалось, что у матерей с ПТС личностные профили чаще коррелируют с личностными профилями дочерей по сравнению с парами мать–дочь без ПТС ($\varphi^*=2,4$, $p\leq 0,05$).

Такая зеркальность нашла отражение и в ролевой структуре матери и дочери. При предъявлении стандартной (свободной) инструкции, матери без ПТС в одном рассказе на таблицу 8 GF Тематического апперцептивного теста, реализуют одновременно несколько ролей (наряду с материнской ролью наиболее выражена и роль женщины ($\varphi^*=1,7$, $p\leq 0,05$, где φ – критерий угловое преобразование Фишера). Для матери с ПТС и ее дочери характерна личная тема ($\varphi^*=1,8$, $p\leq 0,05$), которая строится вокруг одного персонажа – его внутреннего мира, переживаний, нерешенных проблем.

Инструкция составить рассказ по той же таблице ТАТ, но с установкой на материнскую роль, также показала, что в парах без ПТС представлены все компоненты роли – эмоциональный, когнитивный и поведенческий, причем у матерей этой группы чаще встречается эмоциональный компонент ($\varphi^*=2,1$, $p\leq 0,05$), а у дочерей – когнитивный ($\varphi^*=1,7$, $p\leq 0,05$). В парах с ПТС у матерей и дочерей выражен поведенческий компонент, когнитивный компонент полностью отсутствует.

Сопоставление не только ролей, но и ролевых структур – соотношение личной темы, материнской и женской ролей показало, что у матерей без ПТС в их ролевой структуре более предпочтительна материнская роль, а у дочерей этой же подгруппы – женская. Ролевые структуры матери и дочери асинхронны, т.е. не совпадают, не копируют друг друга при составлении рассказов по одной и той же инструкции. В этой подгруппе респондентов уравниваются и интенсивно выражены эмоции, мысли и действия. У матери в общении с дочерью возникают положительные эмоции, у дочери – амбивалентные. Взаимодействие построено на паритетных основаниях, симбиотические связи отсутствуют, совместные действия осуществляются в виде партнерства. При восприятии одной и той же ситуации не наблюдается синхроний, ролевая структура интегрирована, конфликт между ролями отсутствует. Наиболее частыми феноменами у матери являются сохранение с дочерью теплых, но дистанцированных отношений, гармоничное сочетание материнской, женской ролей и личной темы, наличие у матери полномочий оценивать правильность поведения дочери (умеренный контроль). У дочери наблюдается развитая женская идентичность, паритетные отношения с матерью и взаимная теплая, но дистанцированная коммуникация. Ролевые конфликты зафиксированы только при наличии у матери ПТС, при этом сама ролевая структура оказывается более диффузной, без выраженных предпочтений. Ролевые структуры матери и дочери синхронны, т.е. компоненты ролей совпадают по степени выраженности одновременно при составлении рассказа по определенной инструкции. Анализ рассказов ТАТ в парах мать–дочь при наличии ПТС у матери позволил выявить целый ряд ярких феноменов: отрицание дочерью роли дочери, синдром покинутости, конфликты, реакцию приближения–удаления, амбивалентность чувств, компенсацию, симбиоз в совокупности с диффузной ролевой структурой у матери и дочери, что еще раз подтверждает, во-первых, идентичность матери и дочери не только по личностным профилям, но и по ролевым структурам, а, во-вторых, ролевую ограниченность каким-либо одним компонентом, или эмоциональным, или поведенческим.

Особый вклад в отношения матери и дочери, с нашей точки зрения, делает ранний травматический опыт матери, которая еще до рождения собственного ребенка подверглась влиянию стрессоров высокой интенсивности, а они, в свою очередь, привели к серьезным психологическим последствиям – к развитию посттравматического стресса (Тарабрина Н.В., 2009). У таких женщин, согласно данным Л. Блюм, при рождении собственного ребенка часто возникает послеродовая депрессия, которая является признаком специфических эмоциональных конфликтов: конфликта зависимости, конфликта гнева и материнских конфликтов. При этом конфликт зависимости, как правило, имеет форму взаимозависимости, конфликт гнева тесно связан с чувством вины, а материнский конфликт основан на невозможности

идентификации с собственной матерью (и отцом) (Blum, L., 2007). Послеродовая депрессия является одной из выраженных характеристик «мертвой матери», эмоционально отстраненной от своего ребенка. О. Павлова отмечает, что специфическим является процесс идентификации ребенка с «мертвой матерью»: «После того как все попытки ребенка вернуть мать к жизни, возратить ее эмоциональность проваливаются, ребенок пытается быть вместе с ней любым способом, а именно путем имитации или идентификации с ней» (Павлова О.Н., 2002, с. 135). Цитируя А. Грина, автор пишет, что такая мать – это присутствие отсутствующей матери, «мертвое присутствие», которое провоцирует ребенка на то, чтобы компенсировать невозможность матери любить его, стремлением стать ей.

Литература

1. Павлова О.Н. Феномен «мертвой матери» // Психоаналитический вестник. М.: Гуманитарий, 2002. Вып. 10. С. 126–138.
2. Райвери Дж. О происхождении психического конфликта в раннем младенчестве // Кляйн М., Айзекс С., Райвери Дж., Хайманн П. Развитие в психоанализе. М.: Академический Проект, 2001. С. 82–120.
3. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.
4. Шутценбергер А.А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. М.: Издательство Института Психотерапии, 2001.
5. Blum L.D. Psychodynamics of postpartum depression // Psychoanalytic Psychology. Vol 24 (1). Jan 2007. P. 45–62.

MOTHER AND DAUGHTER PERSONALITY TRAITS PROFILES AND ROLE PREFERENCES IN MOTHERS, HAVING POSTTRAUMATIC STRESS SYMPTOMS

Kharlamenkova, N.E.

Psychological characteristics of mothers and daughters, depending on the presence/ absence of maternal post-traumatic stress symptoms have been studied. It is shown that the higher the level of PTS in a mother, the greater is a tendency of coinsiding of mother`s and daughter`s personality profiles. Analysis of mother and daughter roles reveals that mothers without PTS and their daughters have all components of the role, mothers` emotional is more expressed, whereas daughters have a more expressed cognitive component. The behavioral component dominates if there are symptoms of PTS in mothers.

РАЗДЕЛ VI

СТРЕСС И КОПИНГ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО И ЗАЩИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ФАРМАЦЕВТОВ И МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР

И. Р. Абитов

*Россия, г. Казань, Институт педагогики и психологии профессионального образования РАО,
Казанский государственный медицинский университет,
Казанский филиал Московского социально-гуманитарного института
E-mail: ildar-abitov@yandex.ru*

Было проведено исследование совладающего и защитного поведения фармацевтов и медицинских сестер. Цель: выявить специфику совладающего и защитного поведения в зависимости от специальности. Установлено, что в исследуемых группах преобладают проактивное совладающее поведение, а также адаптивные защитные механизмы и механизмы психологической защиты, искажающие образ реальности. Обнаружены различия в совладающем и защитном поведении фармацевтов и медицинских сестер.

Одной из актуальных на сегодняшний день проблем психологии труда является проблема профессионального стресса, его предупреждения и преодоления. Наиболее подверженными профессиональному стрессу являются профессионалы, находящиеся в постоянном, интенсивном и эмоционально напряжённом контакте с другими людьми, профессионалы работающие, по классификации Е.А.Климова, в системе «человек-человек».

Для выявления особенностей преодоления стресса профессионалами, работающими в системе «человек – человек» нами было проведено исследование совладающего и защитного поведения фармацевтов и медицинских сестёр. Объектом исследования явились особенности преодоления стресса специалистами, работающими в системе «человек-человек». Предметом исследования явились особенности совладающего и защитного поведения фармацевтов и медицинских сестер. Нами была выдвинута следующая гипотеза: особенности преодоления стресса зависят от специфики профессиональной деятельности. Цель исследования: выявить специфику совладающего и защитного поведения в зависимости от специальности. Для этой цели нами были обследованы 47 испытуемых, имеющих среднее профессиональное образование и работающих по своей специальности. Общая выборка была разбита на две группы: 1) лица, имеющие среднее профессиональное образование по специальности «фармация» и работающие фармацевтами (20 человек, все женского пола, средний возраст – 25 лет); 2) лица, имеющие среднее профессиональное образование по специальности «сестринское дело» и работающие медицинскими сестрами (27 человек, все женского пола, средний возраст – 31 год).

Для диагностики особенностей защитного поведения мы использовали «Опросник структуры психологической защиты» М.Бонда (Туник Е. Е., 2010), для диагностики особенностей совладающего поведения – опросник «Проактивного совладающего поведения» Э.Грингласса (Водопьянова Н. Е., 2009).

Были получены следующие результаты. В группе фармацевтов показатели проактивного преодоления выше средних значений, показатели рефлексивного преодоления и стратегического планирования находятся на верхних границах нормы показатели превентивного преодоления ниже средних значений для выборки врачей, показатели поиска инструментальной и эмоциональной поддержки находятся в рамках нормы. Таким образом, у фармацевтов развита способность ставить значимые цели, разбивать их на задачи, готовить ресурсы для преодоления возможных трудностей в будущем, а также склонность представлять и размышлять о различных вариантах развития событий и оценивать риски. При этом у них менее развита способность предвосхищать возможные стрессоры и продумывать действия по их нейтрализации. В данной группе испытуемых наблюдается средняя выраженность неадаптивных защитных механизмов, и высокая выраженность защитных механизмов, искажающих образ, самопринижаящих и адаптивных защитных механизмов. Таким образом, фармацевты чаще, чем представители генеральной совокупности, прибегают к использованию механизмов психологической защиты, искажающих восприятие реальности, приводящих к уменьшению собственной значимости и связанных с конструктивным взаимодействием с окружающими людьми и средой.

В группе медицинских сестер показатели проактивного преодоления, стратегического планирования и поиска инструментальной и эмоциональной поддержки выше средних значений, показатели рефлексивного и превентивного преодоления находятся на верхних границах нормы. У медицинских сестер на высоком уровне развиты все составляющие проактивного преодоления: способность ставить цели и разбивать их на задачи, готовить ресурсы для преодоления возможных стрессовых ситуаций,

предвосхищать возможные стрессоры, и способы реагирования на них, склонность представлять разные варианты развития событий и готовиться к устранению их негативных последствий, а также обращаться за сочувствием, советом или действенной помощью к окружающим. В данной группе испытуемых наблюдается высокая выраженность защитных механизмов, искажающих образ реальности и адаптивных защитных механизмов.

Для выявления различий между исследуемыми группами был использован t-критерий Стьюдента. Выявлены следующие различия между исследуемыми группами. Фармацевты более склонны использовать самопринижающие механизмы психологической защиты ($p < 0,01$), в то время как медицинские сестры более склонны использовать защитные механизмы, искажающие образ реальности ($p < 0,05$).

Для выявления взаимосвязей между исследуемыми показателями был использован коэффициент линейной корреляции Пирсона. В группе фармацевтов наблюдается прямая связь возраста с показателем стратегического планирования ($r = 0,46$, $p < 0,05$). Чем старше испытуемые данной профессии, тем лучше у них развита способность ставить значимые цели и разбивать их на конкретные задачи. В данной группе испытуемых обнаруживаются прямые связи показателя адаптивных защитных механизмов с показателями проактивного ($r = 0,48$, $p < 0,05$) и превентивного ($r = 0,45$, $p < 0,05$) преодоления. Чем чаще испытуемые данной группы используют адаптивные защитные механизмы, такие как чувство юмора и предвидение, тем лучше у них развита способность к предвосхищению потенциальных стрессовых ситуаций и подготовке ресурсов и действий для их преодоления.

В группе медицинских сестер наблюдается обратная связь возраста с показателями проактивного преодоления ($r = -0,49$, $p < 0,05$) и поиска эмоциональной поддержки ($r = -0,45$, $p < 0,05$) и прямая связь с показателем неадаптивных защитных механизмов ($r = 0,4$, $p < 0,05$). Чем старше становятся представители данной профессии, тем реже они прибегают к подготовке ресурсов на случай непредвиденных стрессовых ситуаций, тем реже они обращаются к окружающим за эмоциональной поддержкой и сочувствием и тем чаще они используют неадаптивные защитные механизмы, такие как соматизация, ипохондрия, потребление и т.д.. На наш взгляд эти связи обусловлены формированием у медицинских сестер, по мере накопления стажа профессиональной деятельности, синдрома эмоционального выгорания. В данной группе испытуемых показатель проактивного совладания связан обратной связью с показателем неадаптивных защитных механизмов ($r = -0,4$, $p < 0,05$). Чем чаще испытуемые используют неадаптивные защитные механизмы, тем реже они используют проактивное преодоление. В группе медицинских сестер показатель поиска инструментальной поддержки имеет прямые связи с показателями механизмов психологической защиты, искажающих образ ($r = 0,4$, $p < 0,05$) и адаптивных защитных механизмов ($r = 0,49$, $p < 0,05$). Чем чаще испытуемые данной группы обращаются за советом или действенной помощью к окружающим, тем чаще они используют защитные механизмы, искажающие реальность и адаптивные защитные механизмы.

Таким образом, в исследуемых группах преобладают проактивное совладающее поведение, а также адаптивные защитные механизмы и механизмы психологической защиты, искажающие образ реальности. Фармацевты и медицинские сестры склонны к позитивной оценке происходящего, аккумулируют личностные ресурсы, избегают их растраты, а в случае стресса – способны к их быстрой мобилизации, что требует наличия высоко развитых социальных умений. Они используют такие неосознаваемые способы защиты, которые не позволяют воспринимать объективную реальность без существенных искажений образа действительности и себя, а также защитные приёмы, которые позволяют им продуктивно взаимодействовать с окружающими людьми и средой. При этом обнаруживаются различия в совладающем и защитном поведении фармацевтов и медицинских сестер, как по выраженности отдельных компонентов, так и по структуре взаимосвязей между данными компонентами.

Нарушения совладающего и защитного поведения в профессиональной деятельности, такие как синдром эмоционального выгорания, зависят от специфики профессиональной деятельности и трудового стажа.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб: Питер, 2009.
2. Туник Е.Е. Психологические защиты. Тестовая методика. СПб.: Речь, 2010.

PHARMACISTS' AND NURSES' COPING AND DEFENSES

Abitov, Ildar R.

The aim of the research is to identify the specificity of defensive and coping behavior in the samples of different professional affiliation. It has been found that proactive coping behavior, adaptive defense mechanisms and psychological defense mechanisms distorting the image of reality dominate in the studied groups. Differences in coping and defenses among pharmacists and nurses are discovered.

СТРЕСС И СОВЛАДАНИЕ С НИМ В КОНТЕКСТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ И СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ

Д. Алифановене, А. Вайткявичене

Литва, г. Шяуляй, Шяуляйский университет

E-mail: menas885@gmail.com

В статье анализируются особенности переживаемых стресса и тревоги в профессиональной деятельности социальных педагогов и социальных работников. Цель исследования – выявить возможности совладания со стрессом социальными педагогами и социальными работниками. Идентифицировано три группы копинг-стратегий: поддержка важных лиц; дистанцирование от стрессовой ситуации; индивидуально-личностные способы.

Человек часто испытывает состояние стресса и тревоги. По теории дифференциации эмоций Изарда (1999) тревога является комбинацией нескольких эмоций (страха, интереса–взволнованности, вины, печали–боли, стыда, злости и др.) (Psichologijos žodynas, 1993). Ученые (Izard, 1999, Beck, 2008) подчёркивают, что постоянный стресс и тревога могут стать чертой личности – беспокойством, ослабляющим гибкость мышления, контроль за поведением.

Специалисты социально–педагогической деятельности, стремясь достичь продуктивного результата деятельности, испытывают состояние стресса, которого совершенно избежать невозможно. Важно отметить, что труд социального педагога и работника не является алгометрическим заданием, которое выполнив, специалист может взяться за другое. Труд этих специалистов – постоянно изменяющиеся ситуации, исход, длительность и последствия которых почти невозможно предвидеть заранее.

Анализ состояния стресса и тревоги не является частым объектом исследований учёных Литвы. Довольно часто анализируется школьная тревога учащихся (Aramavičiūtė, 2004; Dagienė, 2006; Milušauskienė, Zambacevičienė, Dapkevičienė, 2008; Kepalaitė, 2011 и др.), ведутся поиски связей стресса, тревоги и депрессии (Germanavičius, 2006; Stanionytė, 2008; Gelumauskienė, 2009). Исследования пережитых социальными педагогами и социальными работниками стресса, тревоги в профессиональной сфере (Pikturnaitė, 2007; Alifanovienė, Vaitkevičienė, 2007; Alifanovienė, Vaitkevičienė, Lučinskaitė, 2011a, 2011b; 2012) показали, что более трети специалистов социально–педагогической деятельности переживают повышенную личную тревогу. Высокая личная тревога считается опасной для здоровья. Она может выполнить разрушительную функцию взаимодействия личности со средой, так как искажает восприятие действительности: ослабляет гибкость мышления, волю, сознательный контроль за поведением. Высокая личная тревога формируется как психологическое последствие длительного стресса.

Карсон, Батчер, Минека (2004) подчёркивают, что стресс, как правило, является следствием неадекватных или ошибочных ожиданий, дискриминации, недостатка компетенции в профессиональной деятельности, конфликтов и испытываемого социального давления окружающей среды. Сила воздействия стресса зависит от особенностей стрессора и внутренних ресурсов личности, формирующих ответную реакцию.

Переживание стресса обычно сопровождают два типа ответных реакций, Карсон, Батчер, Минека (2004): реакция, ориентированная на решение проблемы и реакция, ориентированная на самозащиту. Если переживание стресса сопровождается поведением личности, ориентированное на решение проблемы – значит, человек объективно оценивает ситуацию, а сама реакция является признаком, что стресс управляем. На решение проблемы ориентированная реакция является стремлением личности соответствовать требованиям стрессора. Если ответная реакция на переживание стресса является защитной, это признак, что стрессовая ситуация человеком воспринимается неадекватно. Как указывают Карсон, Батчер, Минека (2004) защитная реакция может быть двоякой: плач и печаль из-за переживаемой обиды или выражение защитных механизмов Эго (отрицание, отталкивание и проекция).

Вайткявичюс (1995) отметил, что социальные педагоги, социальные работники должны обладать способностью переносить большие нервно-психические нагрузки, быть инициативными, стойкими, настойчивыми в достижении цели, быть готовыми к психическому дискомфорту. Однако быстро изменяющиеся ситуации в профессиональной деятельности социальных педагогов и социальных работников и слабые возможности их контролировать могут обусловить сильное стрессовое переживание. Следовательно, для того, чтобы можно было справиться со стрессом, необходимо уметь распознать

стрессовые ситуации и их особенности, а также использовать внешние и личные внутренние ресурсы на преодоление стресса. В этом контексте актуально исследовать: Какие ситуации вызывают стресс у социальных педагогов и социальных работников? Как эти специалисты переживают стресс? Какие способы преодоления стресса могут использовать социальные педагоги и социальные работники?

Объект исследования – возможности преодоления переживаемого социальными педагогами и социальными работниками стресса. Цель исследования – выявить возможности преодоления переживаемого социальными педагогами и социальными работниками стресса. Методы: для того, чтобы выяснить и предоставить анализ особенностей испытываемого профессионалами социально–педагогической деятельности (социальными педагогами и социальными работниками) стресса и совладания с ним, мы использовали качественное исследование, был выбран метод *полуструктурированного интервью*. Он удобен тем, что беседа не является строго стандартизированной, остается возможность для интерпретации, беседа происходит в свободной обстановке. Структура полуструктурированного интервью составлена после выполнения операционализации, выделения (оценки) диагностических областей, группы вопросов, раскрывающих особенности испытываемого социальными педагогами и социальными работниками стресса и возможности его преодоления. Беседы с респондентами протоколировались и кодировались. Эмпирические данные обрабатывались методом контент-анализа. Способом целевой выборки были отобраны профессионалы социально–педагогической деятельности (N=6), работающие в учебных и воспитательных заведениях (в основных и средних школах, в гимназиях), в городских психолого-педагогических службах (ППС), в социальных центрах опеки детей. Важными критериями при выборке были профессиональная квалификация и занимаемая должность.

В исследовании предусмотрено несколько диагностических областей (оценки), раскрывающих особенности переживаемых этими специалистами стрессовых ситуаций и возможности преодоления стресса в профессиональной деятельности. В этой статье представлено несколько из них.

Анализ ситуаций в профессиональной деятельности, вызывающих стресс.

При анализе данной диагностической области были выделены следующие качественные категории (табл. № 1):

- 1) Непродуктивный диалог родителей учащихся и специалиста.
- 2) Корыстолюбие коллег, давление.
- 3) Неосуществлённые ожидания профессионального перфекционизма.

Данные исследования свидетельствуют о том, что по количеству собранных субкатегорий у респондентов вызывает стресс непродуктивный диалог с родителями учащихся, коллегами, другими специалистами. Во время интервью они подчёркивали, что общение с родителями учащихся – особенно трудный процесс. Практика показывает, что социальный педагог часто обучает детей из семей, на первый взгляд, уважаемых, однако, возможно, из-за большой занятости родителей, смещения ценностей и других причин «забывших» своих детей. Эмоционально запущенный ребёнок, желая привлечь внимание на себя, часто ведёт себя дерзко, дискриминирует, провоцирует сверстников, дразнит учителей. Между тем, их родители не принимают информацию о плохом поведении ребёнка. Им кажется, что приглашение ребёнка посещать занятия по социальным навыкам унижает честь семьи, её достоинство. Хуже всего то, что сотрудничество из-за защитной позиции родителей не происходит, помочь учащемуся трудно, а иногда даже невозможно. Нашим испытуемым труднее всего вынести то, что родители смотрят на них не как на помощников, а как на врагов.

Другим значимым фактором, вызывающим стресс, является испытываемое корыстолюбие и давление со стороны коллег. Респонденты замечали, что особенно педагоги старшего поколения не поняли сути работы социального педагога. Они утверждали, что в конфликтах между учащимися и учителями виноватым бывает не только ученик, но и учитель. В таких ситуациях социальному педагогу достаточно трудно лавировать. Другая проблема – назначение несоответствующих должностных функций и дополнительных работ. Респонденты утверждали, что педагогам-предметникам кажется, что социальный педагог ничего не делает в школе и может их замещать, как только возникает в этом необходимость.

Третья группа причин, вызывающих стресс, – неосуществлённые ожидания профессионального перфекционизма. Информанты утверждали, что стресс и тревога возникают у них, когда они замечают неадекватность своих усилий, чувствуют, что не успеют выполнить все работы так, как хотели бы. То, что специалисты говорят о чувстве тревоги из-за неспособности вовремя и адекватно реагировать на проблемы, из-за неспособности преодолеть трудности, свидетельствует о принятой ими на себя ответственности за профессиональный имидж.

Ситуации, события в профессиональной деятельности, вызывающие стресс (N=6)

Категория	Субкатегория	Примеры эмпирических положений	Число положений
Непродуктивный диалог родителей учащихся и специалиста	Непринятие родителями предоставляемой информации	„...это тоже, что говорить с телевизором – изображение есть, или слышишь, а договориться не выходит...“, „...родители не признают, что чаще всего проблемы возникают в семье, считают, что виновата школа...“.	13
	Стресс из-за социальных взаимодействий	„...подумаешь о школе и возникает тревога ..., потому что это связано с отношениями“, „...приходит время, когда уже должен идти в это заведение и уже чувствую тревогу“	10
	Нехватка доброжелательного сотрудничества родителей учащихся	„...с родителями тяжело общаться, бывают такие, с которыми ни поговорить, ни домой зайдёшь...“, „...самую большую тревогу вызывают встречи с родителями ...“	8
	Обвинения родителей учащихся	„...осенью одни родители обвинили меня за то, что говорила с их дочерью о присвоении чужой вещи...“	3
Корыстолюбие коллег, давление	Нагрузка дополнительной работой	„...загружают учителя многими функциями...“, „...некоторые умудряются просить меня делать их работу...“	6
	Грубое поведение коллег	„...старшие учителя думают, что они достойны уважения из-за своего возраста, невзирая на их грубое поведение ...“	6
	Ускорение решения проблем	„...все надеются, что возьмёшь и решишь проблему за два дня...“, „...неудовлетворение из-за того, что не способен решить проблему за неделю...“	4
Неосуществлённые ожидания профессионального перфекционизма	Неспособность помочь	„...тревогу вызывает понимание, что я не могу помочь этому ученику так, как хотелось бы...“, „...борьба с трудностями или проблемами выглядит так, словно борьба с ветряными мельницами...“	8
	Несвоевременное выполнение работ	„...начинаю тревожиться, если почувствовала, что не успеваю выполнить работу ...“	3
	Большая занятость	„...некогда присесть и классифицировать те факты, которые у меня есть, и я тревожусь ...“	3

Стратегии, используемые специалистами для совладания со стрессом.

Во второй диагностической области удалось идентифицировать три качественных категории (табл. № 2), раскрывающие стратегии преодоления стресса: поддержка важных лиц; дистанцирование от стрессовой ситуации; индивидуальные личные средства.

Используемые копинг-стратегии (N=6)

Категория	Субкатегория	Примеры эмпирических утверждений	Число утверждений
Поддержка важных лиц	Выслушивание и поддержка коллег	<i>„...школьная команда психолого–педагогической помощи, которая для меня и друзья, и коллеги, планирую с ними доверительно поговорить...“</i> ;	17
	Важность поддержки супруга	<i>„...мой муж – большая опора...“</i> ; <i>„...часто спрашиваю у мужа...“</i> ;	6
	Поддержка семьи	<i>„...дома с семьёй расслабляюсь...“</i> ; <i>„...семья больше помогает эмоционально, психологически...“</i>	2
Дистанцирование от стрессовой ситуации	Способность отделить работу от отдыха	<i>„...у меня такое правило: если не успеваю, остаюсь на работе и работаю сверхурочно...“</i> ; <i>„...но работу домой не несу...“</i> ;	10
	Другая любимая работа	<i>„...или так выхожу осмотреть свой палисадник...“</i> ; <i>„...рассматриваю каждый цветок...“</i> ; <i>„...у меня хобби.. это помогает дистанцироваться от работы“</i> ; <i>„...стараюсь послушать музыку...“</i> ;	8
Индивидуально-личностные способы	Планирование работ	<i>„...беру документы, просматриваю, записываю, что буду делать, скажем, тогда и тогда...“</i> ; <i>„...я пытаюсь всё планировать..“</i> ;	6
	Самоанализ	<i>„...на некоторое время остаюсь со своими мыслями наедине...“</i> ; <i>“...обдумать, что могла сделать и что сделала...“</i> ; <i>„...побывать с собою...“</i>	6
	Физическая активность	<i>„...успокоиться и выбросить из головы мысли о работе лучше всего мне помогает – моя физическая активность на свежем воздухе...“</i> ; <i>„...мне очень помогает спорт...“</i> ;	4
	Дыхательные упражнения	<i>„...стараюсь успокоиться, делая глубокие вдохи...“</i> ; <i>„...лучше всего мне помогает дыхание...“</i> ; <i>„...стараюсь глубоко вдыхать...“</i>	3
	Пассивный отдых	<i>„...пассивное времяпрепровождение...“</i> ; <i>„...посмотр любых телевизионных программ...“</i>	2
	Употребление медикаментов	<i>„...покупаю на сентябрь и где-то к марту, апрелю Sedatif...“</i> ; <i>„...признаю народную медицину, к примеру, гомеопатические препараты...“</i>	3
	Управление своими реакциями	<i>„...пробовала считать...“</i> ; <i>„...убрать свой рабочий стол...“</i> ; <i>„...загружаю работой руки...“</i>	3
	Чаше- и кофепитие	<i>„...беру чашку чая...“</i> ; <i>„...надо сесть, выпить чашечку чая или кофе и подумать о том, что произошло ...“</i>	2

Во время интервью респонденты отметили, что помогает им чувствовать себя лучше, успокоиться. В распределении категорий по частоте довольно ярко выделяется поддержка важных лиц. Стало ясно, что для информантов важнейшим является поддержка и выслушивание коллег. Вполне вероятно, что коллеги лучше всего понимают, усвоили ситуацию, работают в той же среде, поэтому их поддержка больше ценится. Для респондентов также важна поддержка супруга. Здесь можно было сделать

предположение, что супруг особенно важен в жизни испытуемых, принявших участие в исследовании, и оказывает моральную поддержку. Отделение работы от отдыха свидетельствует, что специалисты способны эмоционально отстраниться от стрессовых ситуаций на работе. Такая способность очень важна для преодоления стресса. Используя её, специалисты могут сохранить баланс между состояниями напряжения и спокойствия. Однако на практике довольно сложно отделить работу от отдыха, поскольку и после возвращения домой люди не могут выбросить из головы мысли о трудностях. Также неясно, что делает человек со стрессовыми переживаниями после эмоционального дистанцирования, и как стрессовые ситуации соответствуют требованиям.

Кроме указанных стратегий, данные позволили выделить менее популярные индивидуально-личностные способы, которые являются разными. Это *другая любимая работа, планирование работы и самоанализ, употребление медикаментов, физическая активность, управление своими реакциями, традиция чае- и кофепития.*

Обобщение и дискуссия. Обобщая данные исследования первой диагностической области, можно утверждать, что их анализ позволил идентифицировать три категории, раскрывающие группы ситуаций в профессиональной деятельности, вызывающих стресс у специалистов социальной помощи: *непродуктивный диалог с родителями учащихся и другими специалистами; корыстолюбие коллег, давление; неосуществлённые ожидания профессионального перфекционизма.* У данных категорий есть связи с причинами стресса, указанными Карсоном, Батчер, Минеккой (2004): неадекватные и ошибочные ожидания, дискриминация, конфликты и испытываемое социальное давление окружающей среды. По данным проведённого исследования две причины, вызывающие стресс у социальных педагогов и социальных работников, похожие: это *корыстолюбие и давление коллег, а также неадекватные ожидания профессионального перфекционизма.* Третья категория *непродуктивный диалог родителей учащихся и специалистов* по смыслу содержания более похожа на невыраженный латентный конфликт с оборонительно настроенными родителями учащихся.

Обобщая данные исследования второй диагностической области, можно утверждать, что удалось идентифицировать три группы стратегий совладания со стрессом: *поддержка важных лиц; дистанцирование от стрессовой ситуации; индивидуальные личные средства.* У данных категорий нет очевидной связи с выделенными Карсоном, Батчер, Минеккой (2004) ответными реакциями двух типов на стресс: реакция, ориентированная на решение проблемы, и реакция, ориентированная на самозащиту. В смысле содержания не только категории, но и субкатегории позволяют относительно поиски схожестей. Например, субкатегории: *выслушивание и поддержка коллег, поддержка супруга или семьи, планирование работы и самоанализ* частично могут трактоваться как поиски выхода из стрессовой ситуации, получая как поддержку от других, так и прилагая собственные усилия. Данные категории свидетельствуют о реакции лица, переживающего стресс, ориентированной на решение проблемы. Между тем субкатегории *способность отделить работу от отдыха, другая любимая работа, физическая активность, дыхательные упражнения, употребление медикаментов, управление своими реакциями* частично могут трактоваться как выражение защитных механизмов Эго – отрицания, перемещения или отталкивания, поскольку свидетельствуют о попытке респондентов дистанцироваться от стрессовой ситуации. Возможно, что используемые индивидуальные личные средства социально–педагогической деятельности профессионалов: *способность отделить работу от отдыха, другая любимая работа, физическая активность, дыхательные упражнения* – не являются только выражением защитных механизмов Эго, так как данные исследования не позволяют ответить на вопрос: на время дистанцируясь от стрессовых ситуаций, не возвращаются ли несколько позже специалисты к ним?

Таким образом, данное исследование позволило определить три группы ситуаций, вызывающие стресс у профессионалов социально–педагогической деятельности, а также назвать используемые копинг-стратегии. Можно выделить две группы ситуаций, идентичных указанным Карсоном, Батчер, Минеккой (2004) причинам стресса. Третья группа свидетельствует о латентных конфликтах профессионалов социально–педагогической деятельности. Пытаясь преодолеть пережитый во время работы стресс, профессионалы социально–педагогической деятельности используют как ориентированную на совладание со стрессом стратегию решения проблемы – ищут выслушивания, поддержки и совета у коллег, или получают поддержку супруга, также используют индивидуально-личностные способы, эффективность которых при преодолении стресса остаётся неясной. Могут ли индивидуальные способы быть прелюдией к решению проблемы, ориентированному на преодоление стресса или они являются выражением защитных механизмов Эго – это проблемные вопросы следующего исследования.

Литература

1. Alifanovienė D., Vaitkevičienė A., Lučinskaitė L. Identification of peculiarities of reactive anxiety experienced by professionals of socioeducational activities, employing quantitative and qualitative methods. // Social welfare: interdisciplinary approach. 2 (1). 2012. P.18–25.
2. Beck Judith S. Kognityvinės terapijos pagrindai. Kaunas: Lietuvos kognityviosios ir elgesio terapijos draugija, 2008.
3. Vaitkevičius V. Socialinės pedagogikos pagrindai. Vilnius: Evalda, 1995.
4. Изард К. Э. Психология эмоции. Санкт-Петербург: Питер, 1999.
5. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Анормальная психология. М.-СПб: Питер, 2004.

STRESS AND COPING WITH IT IN SOCIAL WORKERS` AND PEDAGOGICAL PRACTICE CONTEXT

Alifanovienė, Daiva; Vaitkevičienė, Asta

The paper compares data (2007–2011) showing that over a third of social pedagogues and social workers experience high personal anxiety and occupational stress. Experiencing long-term high intensity stress interferes into professional job and leads to psychosomatic health disorders. The authors search the causes of intense anxiety experiences and investigate coping strategies. Interview and data content analysis has helped identify what causes anxiety: non-productive communication with social partners, students` parents; harsh and unkind behaviour of colleagues; lack of time and problem solving ability. Three groups of most common coping-strategies are: seeking support from referent others, distancing from stressful situations, other individual ways.

ВЗАИМОСВЯЗИ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРУДА У ПЕДАГОГОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

А. В. Антоновский

Россия, г. Тверь, Тверской институт экологии и права

E-mail: Antonovsky@yandex.ru

В статье рассматриваются взаимосвязи эффективности деятельности с механизмами психологических защит и стратегиями совладания у педагогов общеобразовательных школ. Проведена экспертная процедура оценки эффективности труда учителя. Выявлены и проанализированы особенности защитно-совладающего поведения, обуславливающие высокий и низкий уровень эффективной педагогической работы.

Профессия учителя общеобразовательной школы, являясь одной из самых распространенных в социально-ориентированных видах трудовой деятельности, является эмоционально насыщенной и социально-ответственной формой активности и при этом она носит довольно стрессогенный характер. Для современной российской школы характерны тенденции усложнения педагогического труда: информационные перегрузки, неадекватная заработная плата, частые конфликтные и стрессовые ситуации, постоянное изменение и дополнение образовательных стандартов и форм отчетности и т.п. Все это не может не отражаться на профессиональном здоровье учителя. Высокая экспрессивность и модальность заложены в самой специфике педагогического труда, предполагающего интенсивное личностное общение с большим количеством людей при повышенной ответственности за его качество. Все это приводит к тому, что педагоги занимают одно из первых мест в группе риска профессионально-личностной деформации, «порчи» специалиста. Профессионально обусловленные изменения здоровья учителей вызывают особую тревогу: ведь от здоровья педагога в огромной степени зависит состояние здоровья подрастающего поколения. Поэтому возникает практическая необходимость изучать психологические, психосоциальные и личностные факторы профессиональной адаптации и профессиональной работоспособности учителей, в том числе такие, которые оказывают непосредственное влияние на их профессиональное здоровье. Одним из аспектов изучения выступает сформированность конструктивных способов разрешения стрессовых ситуаций, обеспечивающих здоровье личности учителя и эффективность выполнения педагогической деятельности. При изучении адаптационных возможностей учителей, как отмечает Л. Г. Дикая, необходимо выявить регулятивные способы адаптации к стрессовой ситуации, включая защиты и копинг-поведение, которые определяют стратегии действий человека (Дикая Л. Г., 2007).

Защитно-совладающее поведение, включающее в себя механизмы психологических защит и стратегии совладания, является одним из важных интегративных личностных образований, детерминированным характером субъект-субъектных отношений. В последнее десятилетие возросло число работ, посвященных изучению здоровья учителей, в том числе исследованию защитного и совладающего поведения в педагогической деятельности (Корытова Г.С., 2007; Митина Л.М., 2011; Антоновский А.В., 2011). Анализ исследований позволяет утверждать, что изучение у педагогов защитно-совладающего поведения позволяет глубже понять причины различных профессиональных изменений, деформаций, раннего «эмоционального выгорания», позволяет прогнозировать профессиональные риски. Раскрытие особенностей изменения защитно-совладающего поведения в динамике педагогической деятельности, под воздействием профессиональной среды, способствует выявлению критических периодов в профессиональной карьере педагога, позволяя зафиксировать моменты переходов на различных стадиях профессионализации с целью предупреждения снижения продуктивности деятельности. Целенаправленная разработка и внедрение специальных программ социально-психологических тренингов в структуру подготовки и переподготовки педагогических кадров, в школьную психологическую службу является необходимым шагом для выработки конструктивных способов совладания, нацеленных на практическое разрешение профессиональных проблем.

Целью исследования явилось выявление взаимосвязей эффективности педагогической деятельности и показателей защитно-совладающего репертуара в структуре профессиональной деятельности учителей. Было обследовано 145 педагогов девяти общеобразовательных школ г.Твери с различным трудовым стажем. Исследование механизмов психологических защит проводилось при помощи методики «Life Style Index» («Индекс жизненного стиля»), разработанной R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte и адаптированной на русский язык в Психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева. Для изучения копинг-поведения использовался опросник «Стратегии совладающего поведения» – «Ways of Coping Questionnaire» – являющимся не только широко используемым в зарубежных исследованиях, но и в наибольшей мере концептуально обоснованным и пригодным для дифференцированной оценки ведущих тенденций в совладающем поведении личности. Для выяснения взаимосвязи эффективности педагогической деятельности и преобладающих механизмов защит и стратегий совладания использовались экспертная процедура оценки эффективности труда и метод «полярных групп» Дж. Фланагана (при использовании которого учителя были разделены на две группы – «высокоэффективные» и «низкоэффективные» педагоги). В рамках метода экспертной оценки за основу был взят экспертный лист ситуационно-комплексной оценки руководителей и сотрудников в организациях, разработанный коллективом авторов под руководством А.В. Филиппова. Он является, во-первых, наиболее доступным вариантом экспертной оценки, не требующим дополнительной подготовки экспертов (в роли которых выступали директора и завучи школ) и, во-вторых, перечисленные ситуации (возникающие в процессе выполнения деятельности, в связи с организацией труда, в связи с отношением к выполняемой работе, в связи с особенностями взаимоотношений и общения руководителей и сотрудников, в отношениях с коллегами и т.п.) были модифицированы с учетом специфики профессиональной деятельности педагогов общеобразовательных школ.

В результате применения t-критерия Стьюдента установлено, что высокий уровень эффективности профессиональной педагогической деятельности связан с частотой использования таких стратегий совладания и механизмов психологических защит как «конфронтационный копинг» ($7,89 \pm 0,54 // 5,11 \pm 0,83$; $p < 0,01$)*, «принятие ответственности» ($7,61 \pm 0,90 // 5,54 \pm 0,47$; $p < 0,05$), «планирование решения проблемы» ($10,43 \pm 0,57 // 7,98 \pm 0,89$; $p < 0,01$), «компенсация» ($2,71 \pm 0,35 // 1,65 \pm 0,53$; $p < 0,05$), «интеллектуализация» ($3,4 \pm 0,72 // 2,0 \pm 0,69$; $p < 0,05$). При снижении эффективности педагогической работы повышается частота использования «вытеснения» ($0,87 \pm 0,56 // 1,76 \pm 0,45$; $p < 0,05$), «проекции» ($3,23 \pm 0,79 // 5,72 \pm 0,92$; $p < 0,01$), «реактивного образования» ($3,53 \pm 0,65 // 5,21 \pm 0,69$; $p < 0,05$), «степени напряженности защит» ($21,90 \pm 2,44 // 27,83 \pm 2,79$; $p < 0,05$), «дистанцирования» ($5,60 \pm 0,78 // 7,35 \pm 0,43$; $p < 0,05$) и «избегания» ($5,17 \pm 0,93 // 6,98 \pm 0,67$; $p < 0,05$).

За счет активного поведения, связанного с системой целеполагающих действий, с прогнозированием возможных исходов, принятием личной ответственности педагог может обеспечить высокую эффективность выполнения профессиональной деятельности. И наоборот, уход от решения проблемных ситуаций, использование слабоадаптивных механизмов психологических защит, общая напряженность защитной системы личности педагога ввиду постоянной эмоциональной напряженности в процессе педагогического труда сказывается как на общем психологическом состоянии учителя, так и на качестве обучения и воспитания, на эффективности выполнения работы в целом. Как отмечает Л.М. Митина, способность педагога сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы

* Здесь и далее – $M \pm m$ – первым указывается результат, полученный в группе «высокоэффективных» педагогов, через две косые черты – результат в группе «низкоэффективных» педагогов.

обеспечивает работоспособность, эффективность и развитие во всех условиях протекания профессиональной деятельности и благоприятствует развитию личности учителя в рамках модели профессионального развития (Митина Л. М., 2011). Данная модель характеризуется способностью учителя выйти за пределы непрерывного потока повседневной педагогической практики и увидеть свой профессиональный труд в целом. Это дает возможность самостоятельно и конструктивно разрешать трудности и противоречия, оптимально использовать свои потенциальные возможности, творчески осмысливать прошлый опыт, искать и находить новые пути совершенствования педагогического процесса (Чудновский В. Э., 1999). Предполагается, что использование активных механизмов психологических защит и стратегий совладания может выступить определенным медиатором для реализации в практической педагогической деятельности модели профессионального развития учителя.

Таким образом, на основе анализа «высокоэффективных» и «низкоэффективных» педагогов выявлено, что эффективность педагогического труда напрямую связана с использованием в процессе профессиональной деятельности как активных стратегий совладания, так и более поздних (онтогенетически) зрелых механизмов психологических защит. Механизмы психологических защит и стратегии совладания целесообразно рассматривать как взаимодополняющие друг друга компоненты защитно-совладающей системы личности педагога, определяющие стратегии действий, эмоциональную и рациональную регуляцию поведения учителя.

Литература

1. Дикая Л. Г. Актуальные проблемы и перспективы исследований в психологии труда в условиях глобализации // Психологический журнал. 2007. Т. 28. №3. С. 29–44.
2. Корытова Г. С. *Защитно-совладающее* поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности: автореф. дис. ... доктора психол. наук. Иркутск, 2007.
3. Леньков С. Л., Зиньковский А. К., Антоновский А. В. Защитно-совладающее поведение как фактор профессионального здоровья и эффективности работы учителя // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. 2011. №1. С. 23–36.
4. Митина Л. М. Научное обоснование комплексных медико-психологических программ общего оздоровления, профилактики зависимостей и коррекции профессиональной деформации личности субъектов образовательного пространства школы // Здоровье специалиста: проблемы и пути решения. Материалы II заочной Международной научно-практической интернет-конференции, Омск, сентябрь-ноябрь 2011 г. / отв. ред. А. С. Асмаковец. Омск: БОУ ДПО «ИРОО», 2011. С. 5–17.
5. Чудновский В. Э. Личностная модель труда учителя // Вопросы психологии. 1999. № 2. С. 107–110.

CORRELATIONS OF TEACHERS' DEFENCES, COPING AND JOB EFFICIENCY IN SECONDARY SCHOOLS

Antonovsky, Aleksander V.

This paper is describing and analyzing correlations between job efficiency, psychological defence mechanisms and coping strategies of teachers in secondary schools. Experts have evaluated teachers' job efficiency. Specificity of defensive-coping behavior, causing high and low level of educational job effectiveness is revealed and analyzed.

ФЕНОМЕН ПРОКРАСТИНАЦИИ В КОМПЬЮТЕРИЗОВАННЫХ ВИДАХ ТРУДА

В. В. Барабанищикова, Е. О. Каминская

Исследование выполнено при поддержке РГНФ, проект №11-06-00245а

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

E-mail: Vvb-msu@bk.ru

Современный мир предъявляет крайне жесткие требования к организации жизни и работы профессионалов, что особенно характерно для профессиональной деятельности членов проектных групп (ПГ). Феномен прокрастинации является угрозой эффективности их работы. Прокрастинация рассматривается как неадекватная стратегия преодоления стрессовых ситуаций. Проведенное исследование показало, что предикторами возникновения прокрастинации у членов ПГ являются истощение ресурсов и профессиональный стаж.

Проектная работа является одним из наиболее адаптивных и универсальных способов организации взаимодействия между сотрудниками. Построение работы через объединение разных специалистов в группы, работающие ради достижения заданного результата, в настоящее время приобретает все большую популярность ввиду возросших требований среды к гибкости организаций. Построение работы на основе команд стало таким популярным еще и потому, что управлять людьми в крупных организациях становится также сложно как «строить замок из песка, выкладывая его по песчинке». При таких условиях старые принципы менеджмента перестают работать для управления персоналом, который большую часть своего рабочего времени организует самостоятельно. Как правило, основным способом контроля таких сотрудников является контроль по результатам, промежуточным или конечным. Организация же самого процесса выполнения задачи остается на усмотрение профессионала. С этим связана еще одна проблема – трудность разделения пространства и времени отдыха и работы, так как их границы в условиях работы на дому или частичной работы в офисе оказываются крайне размытыми. В связи с этим встает вопрос о том, как такие условия жизни влияют на здоровье профессионала. Характерными особенностями нашего времени становится распространение болезней стрессовой этиологии (Леонова А.Б., 2004). В современных условиях человек оказывается очень уязвимым к влиянию стресса, что влечет за собой множество физических и психологических проблем здоровья. Потому особенно важной является разработка проблемы способов совладания со стрессом (Крюкова Т.Л., 2004). В рамках психологии совладания, феномен прокрастинации может быть понят как нарушение регуляции деятельности (*self-regulatory failure*) (Steel, 2007), при которой человек имеет склонность откладывать «на потом» трудные и неприятные для себя действия. По данным зарубежных исследователей устойчивая прокрастинация имеется у 15-25% людей, и со временем этот уровень в популяции повышается (Kachgal et al., 2001).

Целью данного исследования является изучение особенностей прокрастинации в зависимости от уровня профессионального стресса у членов проектных групп. В настоящее время в отечественной психологии проблематика прокрастинации все еще слабо проработана. В основном она представлена в рамках изучения вопросов лени (Варваричева Я.И., 2007). В русле западной традиции, прокрастинация выделяется как отличный от лени феномен. Исследователи отмечают, что хотя прокрастинация и лень имеют ряд общих характеристик, таких как, нежелание действовать и недостаточность мотивации, лень следует относить лишь к одной из возможных форм «прокрастинирования» (Steel, 2010). Еще одной спецификой нашего исследования является то, что феномен прокрастинации рассматривается в связи с различным уровнем выраженности профессионального стресса у членов проектных групп. Зарубежные исследования показали, что прокрастинация может коррелировать с высоким уровнем стресса и неадекватными копинг-стратегиями, что отражается на здоровье и качестве жизни человека. Однако механизмы взаимодействия этих факторов до сих пор не до конца ясны и требуют дальнейшего изучения (Steel, 2010).

Следует также обратить внимание на то, что в качестве обследуемых в нашем исследовании выступает «работающая» часть населения. Большинство исследований, существующих на данный момент, проведено на материале студенчества. Но в последнее время появляется все больше данных о негативном влиянии феномена прокрастинации на эффективность работы профессионалов. Так, установлено, что прокрастинация ведет к потерям времени, плохой продуктивности и повышению уровня стресса (*work-related stress*) у сотрудников организаций. Исследование крупной американской консалтинговой компании «N&R Block» показало, что в 2002 году ошибки, причиной которых так или иначе была прокрастинация, обошлись компаниям в 473\$ миллиона. Ряд исследований указывают на вред, который «откладывание на потом» приносит политике и экономике стран (Steel, 2010).

Таким образом, изучение феномена прокрастинации может помочь менеджерам проектов лучше понять, почему происходят задержки в выполнении задач на проекте с точки зрения индивидуальных особенностей сотрудников и их актуального состояния. Кроме того, важно обратить внимание руководителей на то, к каким последствиям с точки зрения психического и физического благополучия сотрудников может приводить неправильная организация рабочего процесса.

В исследовании представлено несколько проектных групп, занимающихся разработкой в области IT, численностью от 3 до 7 человек. Всего в исследовании приняли участие члены проектных групп, объединенные общей целью создания некоторого конечного продукта, услуги или поддержки существующей системы, общее количество респондентов – 52 человека.

Методы исследования особенностей прокрастинации в зависимости от уровня профессионального стресса у членов проектных групп были отобраны в соответствии с целью исследования: 1. Анкета объективных сведений о респондентах: возраст, пол, образование, стаж работы, форма работы (офисная, виртуальная команда, фриланс). Используется для выяснения социально-демографического статуса, а также особенностей профессионального статуса респондентов. 2. Методики субъективной оценки

выраженности профессионального стресса «Опросник для оценки переживания острого и хронического стресса» (Леонова, 2004). Используется для диагностики состояний острого и хронического стресса, т.е. для оценки адекватности задействованных ресурсов регуляции состояний. 3. Методика субъективной оценки склонности к прокрастинации «Шкала общей прокрастинации» К. Лей (General Procrastination Scale (GPS), адапт. Варваричева, 2007). Используется для диагностики склонности к прокрастинации у взрослых. Методики диагностики индивидуальных особенностей «Опросник потенциальной мотивации трудовой деятельности» («Job Diagnostic Survey» (JDS) R. Hackman, G. Oldham, адапт. Леонова, 2000). Используется для диагностики уровня процессуальной мотивации, а также выраженности ее детерминант.

Опрос производился в форме удаленного заполнения анкет респондентами. Анкета рассылалась респондентам по электронной почте. Анкеты заполнялись каждой проектной группой в определенный рабочий день. Процент возврата – около 30%.

По результатам проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы: 1. Для обследованной выборки профессионалов, являющихся членами IT-команд, показатели профессионального стресса и склонности к прокрастинации находятся в диапазоне умеренной выраженности. 2. Члены проектных групп в основном достаточно высоко оценили субъективно значимые характеристики труда, в результате чего был выявлен высокий уровень потенциальной мотивации. 3. Показатель склонности к прокрастинации обнаружил значимые связи с показателями острого и хронического стресса. В результате статистического анализа было получено регрессионное уравнение, которое объясняло 47,9% дисперсии показателя склонности к прокрастинации за счет вклада оценок по показателям астенизации и опыта работы по специальности. Эта зависимость указывает на то, что уровень прокрастинации при прочих равных можно предсказать по уровню истощения ресурсов человека и уровню овладения профессиональным мастерством. При этом предполагается, что за «опытом работы» также лежит умение человека преодолевать трудные состояния, связанные с профессиональной деятельностью. 4. Полученная факторная структура диагностических показателей показала, что прокрастинация в большей степени связана с переживанием повышенной когнитивной напряженности и хроническим истощением ресурсов.

Литература

1. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. №3.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.
3. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. Т. 25. №2.
4. Kachgal, M.M., Hansen, L. S., Nutter, K. J. Academic procrastination prevention/intervention: Strategies and recommendations // Journal of Developmental Education. 2001. № 25.
5. Steel P. The Procrastination Equation: How To Stop Putting Things Off And Start Getting Stuff Done. Random House Canada, 2010.

PROCRASTINATION PHENOMENON IN COMPUTERIZED TYPES OF WORK

Barabanshchikova, Valentina V.; Kaminskaya, E. O.

Modern world demands very high level of life/work structure especially in project teams' (PT) activity. The main problem in this field is linked with high necessity of PT members' self-regulation. One of the reasons of PT members' self-regulation failure is procrastination. Procrastination is analyzed as a type of inadequate coping behavior which correlates with high level of stress. Procrastination is predicted by the level of exhaustion and job experience in PT members.

ПРОАКТИВНОЕ СОВЛАДАНИЕ КАК ФАКТОР КАРЬЕРНОЙ МОБИЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ

Р. А. Березовская

*Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет
E-mail: r.berezovskaja@psy.spbu.ru*

*В работе представлены результаты эмпирического исследования, целью которого было изучение карьерной мобильности сотрудников, работающих в сфере торговли, в зависимости от их поведенческих особенностей, к которым относятся, в том числе, стратегии проактивного совладания. Установлено, что основными предикторами уровня внутриорганизационной карьерной мобильности сотрудников являются «самостоятельность» как показатель саморегуляции поведения, который характеризует раз-
витость регуляторной автономности, и копинг-стратегия «поиск инструментальной поддержки».*

Изучение трудовой мобильности в отечественной науке – это сравнительно новая научная проблема, носящая комплексный междисциплинарный характер. Обобщая данные эмпирических исследований мобильности работников, следует отметить, что на российском рынке труда за последние годы произошли следующие изменения: снизилась стабильность занятости, при этом продолжительность контрактов занятости стала короче, а вероятность их прекращения увеличилась; работники с высшим образованием становятся наиболее мобильной группой на рынке труда; снижаются компенсации за накопления специфического капитала (Березовская Р. А., 2012).

Анализ существующих теоретических позиций и точек зрения позволяет сформулировать два основных подхода, в которых мобильность рабочей силы определяется: 1) как процесс перемещения рабочей силы между рабочими местами; 2) как способность и готовность к перемещениям (профессиональным, отраслевым, квалификационным, социальным). В психологии «карьерная мобильность» рассматривается как один из основных объективных критериев эффективности карьерного развития и определяется скоростью прохождения сотрудником ступеней карьерной лестницы (Могилевкин Е. А., 2007).

Согласно современной теории трудовой мобильности, этот процесс опосредует поиск более качественного соответствия между работником и рабочим местом, в результате чего производительность труда работника растет и, как следствие, растет его заработная плата. Однако описываемое явление имеет и обратную сторону, так как смена места работы означает прекращение прежних трудовых отношений, то есть снижение стабильности занятости.

В исследовании Мальцевой И. О. (2009) показано, что рост мобильности в 2000-е годы отражает отсутствие ценности специфического человеческого капитала. Данный термин обозначает знания, умения и навыки сотрудника, востребованные в рамках того предприятия на котором они были получены. Низкая отдача от специфического стажа (в том числе в терминах прироста заработной платы) объясняется низким спросом на специфический человеческий капитал в экономике, что, в свою очередь, связано с глобализацией экономики, унификацией производственных и бизнес-процессов.

Следует также отметить, что анализ представленных в научной литературе исследований позволяет говорить о неравномерности изучения, описания и осмысления феномена трудовой мобильности, которое находит свое выражение в преобладании социологических и экономических исследований, при недостаточной освещенности ее психологического компонента, ценностно-мотивационных и смысловых особенностей. Таким образом, актуальность изучения психологических аспектов карьерной мобильности обусловлена недостаточностью и противоречивостью научных знаний о роли психологических факторов в реализации стратегий карьерного развития с разным уровнем профессиональной мобильности.

При анализе карьерной мобильности одной из основных задач выступает определение причин и факторов, влияющих на данный показатель кадровых перемещений в организации. Под нашим руководством Токаревой К.В. в 2012 году было проведено исследование, целью которого было изучение поведенческих факторов карьерной мобильности сотрудников торговой компании (n=64). Карьерная мобильность рассматривается нами как отношение трудового стажа к количеству занимаемых должностей и характеризует скорость карьерных перемещений сотрудника в организации.

В качестве поведенческих факторов выступали стили саморегуляции поведения, тактики и стратегии самопрезентации, а также стратегии проактивного совладания. Учитывая ограниченный объем тезисов, мы рассмотрим результаты, имеющие отношение к подтверждению одной из гипотез нашего исследования, а именно: для специалистов, работающих в сфере торговли и характеризующихся

высокой скоростью карьерного продвижения, свойственно более активное использование таких копинг-стратегий как «проактивное преодоление» и «стратегическое планирование». Для оценки поведенческих особенностей нами использовался опросник «Проактивное совладающее поведение» (Proactive Coping Inventory, PCI), адаптированный Е.С.Старченковой. Выбор данной методики обусловлен тем, что совладающее поведение рассматривается в ней как интеграция аффективных, когнитивных, интенциональных и социальных факторов в набор копинг-стратегий, которые дают человеку возможность не только справляться со стрессовыми вызовами, но и способствуют продвижению к важным для личности целям, в том числе и к карьерным целям.

Для выявления взаимосвязей между карьерной мобильностью и поведенческими особенностями проводился корреляционный анализ; для выявления поведенческих факторов карьерной мобильности – регрессионный анализ. В качестве инструментов обработки данных были использованы статистические возможности программ Microsoft Excel и SPSS.

Установлено, что среднее время нахождения на одной должности сотрудников изучаемой нами торговой компании (при стаже работы от 14 месяцев до 4 лет) составляет около 9 месяцев, что является свидетельством достаточно высокой внутриорганизационной карьерной мобильности. Анализ результатов оценки различных стратегий проактивного совладания показал, что респондентам в наибольшей степени свойственно использовать такие копинг-стратегии как «проактивное преодоление» ($M=46,35$, $\sigma=4,54$) и «поиск инструментальной поддержки» ($M=19,72$, $\sigma=4,432$). При этом было установлено, что уровень карьерной мобильности отрицательно коррелирует с такими стратегиями как проактивное преодоление ($r=-0.689$, $p\leq 0.01$), поиск инструментальной поддержки ($r=-0.694$, $p\leq 0.01$) и поиск эмоциональной поддержки ($r=-0.487$, $p\leq 0.01$). Другими словами, респонденты, которые используют данные стратегии преодоления трудных ситуаций, характеризуются тенденцией к более высокой скорости карьерных перемещений.

В работе также применялся множественный регрессионный анализ с использованием пошагового метода (зависимой переменной выступал показатель карьерной мобильности; в качестве независимых переменных рассматривались поведенческие особенности). Была получена регрессионная модель, в соответствии с которой изменчивость карьерной мобильности на 67% обусловлена двумя предикторами: (1) показатель саморегуляции поведения «самостоятельность» ($\beta= -0,509$), которая свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности; (2) копинг-стратегия «поиск инструментальной поддержки» ($\beta= -0,433$), которая говорит о том, что личность стремится получить информацию, советы и обратную связь от непосредственного социального окружения в период совладания со стрессами.

В заключении отметим, что практическая значимость изучения психологических факторов карьерной мобильности состоит в возможности использования полученных эмпирических данных для разработки и реализации дифференцированного подхода к психологическому консультированию по вопросам карьеры, а также для создания индивидуально-ориентированных программ карьерного развития в организациях.

Литература

1. Березовская Р.А. Психология профессиональной карьеры. СПб: Изд-во Санкт-Петербургского государственного университета, 2012.
2. Мальцева И.О. Трудовая мобильность и стабильность: насколько высока отдача от специфического человеческого капитала в России?// Экономический журнал ВШЭ. 2009. Т. 13. №2. С. 243–278.
3. Могилевкин Е.А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг. монография. СПб.: Речь, 2007.

PROACTIVE COPING AS A FACTOR OF EMPLOYEES' CAREER MOBILITY

Berezovskaya, Regina A.

The paper presents the empirical research results about employees' career mobility depending on their behavior including proactive coping. The results show that the main career mobility predictors are: «autonomy» as a measure of self-control behavior characterizing regulatory autonomy and a coping strategy «seeking instrumental support».

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ВРАЧЕЙ-РЕАНИМАТОЛОГОВ

М. Е. Блох

Россия, г. Санкт-Петербург, Институт специальной психологии и педагогики им. Р. Валленберга
E-mail: blohme@list.ru

Исследование посвящено изучению синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) врачей-реаниматологов. У врачей реаниматологов синдром эмоционального выгорания более выражен, чем у врачей других специальностей, в основном, за счет сформированности фазы напряжения и истощения. Выраженность СЭВ напрямую связана с наименее эффективными способами поведения в конфликтных ситуациях: соперничество и избегание, и бессознательными защитными механизмами: проекцией и рационализацией.

Актуальность исследования. Одним из негативных последствий столкновения личности со сложными условиями современной жизни становится возникновение неблагоприятных психических состояний – эмоционального выгорания, характеризующегося повышенным уровнем тревожности, эмоциональной напряженности индивида, потерей творческого настроя в отношении своей деятельности, дестабилизацией межличностных отношений, и ведущего к невротическим реакциям и психосоматическим расстройствам (Бойко В. В., 2004). Определен круг профессий, в которых выгорание проявляется в большей степени, – это профессии социальной направленности: педагогические, медицинские, связанные со сферой услуг, управленческие и другие, все те, главной характеристикой которых является субъект-субъектное взаимодействие. Сама профессиональная деятельность медицинских работников предполагает эмоциональную насыщенность и высокий процент факторов, вызывающих стресс. В реальных условиях медицинской деятельности личность врача подвергается постоянному давлению со стороны психотравмирующих обстоятельств – характера организации труда, психологического давления со стороны пациентов и их родственников, коллег, администрации (Кайбышев В. Т., 2007; Ловчев А. Ю., Корявцев В. А., 2008).

Цель исследования – изучение особенностей эмоционального выгорания у врачей реаниматологов.

Методы исследования: методика исследования эмоционального выгорания В. В. Бойко, тест Томаса (конфликтность, адаптация Н. В. Гришиной), личностный опросник для диагностики механизмов психологической защиты «Я» Плутчика-Келлермана-Конте, многофакторный опросник личности (опубликован Р. Б. Кеттелом в 1949 г.), методы математической обработки данных.

Всего в исследовании приняло участие 40 врачей. Экспериментальная группа (ЭГ) – врачи – реаниматологи (20 чел.) отделения анестезиологии и реанимации, на 12 коек, с суточным графиком работы. Семейное положение: в браке 90% врачей, 10% не состоят в браке, у всех есть дети. Возраст испытуемых $42 \pm 4,6$ года, стаж работы врачом – $8,8 \pm 2,1$ лет. Контрольная группа (КГ) – врачи хирурги, акушеры-гинекологи, онкологи (20 чел.) профильных отделений, на 60 коек, с суточным режимом работы. Семейное положение: в браке 85% врачей, 15% не состоят в браке, у всех есть дети. Возраст 40 ± 4 года, средний стаж работы врачом – $8,8 \pm 2,1$ лет.

Результаты исследования. Синдром эмоционального выгорания при одинаковом стаже работы значительно выражен в группе врачей-реаниматологов, нежели в группе врачей других специальностей (табл. 1). Для профессиональной деятельности врача-реаниматолога свойственно наличие хронической стрессовой ситуации: экстремальность; сокращение психологического контакта с больным; техницизм реанимационной службы; высокая междисциплинарность патологии, дошедшей до критического состояния; постоянные психоэмоциональные стрессы у персонала. В фазе напряжения симптомы «переживание психотравмирующих обстоятельств», «загнанность в клетку» и «тревога и депрессия» в группе врачей-реаниматологов достоверно выше (при $p \leq 0,01$) по уровню сформированности, чем в группе других врачей, что говорит о практически сформированной фазе напряжения.

Таблица 1

Сводная таблица уровня сформированности СЭВ (в среднем по группам)

Группа/фаза	Фаза напряжения		Фаза резистенции		Фаза истощения		Сумма пок-ей
Экспериментальная	44,15±10,12	2,76	38,70±7,62	1,27	41,80±5,62	2,35	124,56±14,07
Контрольная	33,40±7,79		37,55±10,16		33,95±6,85		104,90±15,86

при $p \leq 0,01$

Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации» значительно развит больше у врачей-реаниматологов, чем в группе других врачей, что подтверждается и значительной разницей в уровне формирования фазы истощения, которая сильнее сформирована в экспериментальной группе.

Анализ исследования копинг-стратегий показал: врачи-реаниматологи чаще используют такие стратегии поведения в конфликтной ситуации как соперничество (30%), избегание (35%), приспособление (20%) и реже сотрудничество (10%) и компромисс (5%), в контрольной группе чаще используют компромисс (30%), сотрудничество (20%), избегание (25%). При этом выявлены значимые различия (при $p \leq 0,01$) только по тактике «Компромисс» – врачи реаниматологи значительно реже используют компромисс нежели врачи из контрольной группы. Такие копинг-стратегии как соперничество и избегание, чаще встречающиеся среди врачей-реаниматологов, напрямую коррелируют с выраженностью СЭВ.

Изучение бессознательных механизмов психологических защит выявило следующие закономерности: среди врачей-реаниматологов более выражены такие психологические защиты, как компенсация 78%, рационализация 65% и проекция 55%. При этом высокий уровень выраженности СЭВ напрямую связан с рационализацией и проекцией, причем, такая его фаза как истощение.

Таким образом, врачи реаниматологи пытаются найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Негативный, социально неодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность, нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется в защитных целях. Личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций, даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. В контрольной группе преобладающими механизмами являются компенсация 76% и рационализация 70%.

Изучение личностных характеристик врачей обеих групп не показало значимых статистических различий и позволяет охарактеризовать врачей как эмоциональных, естественных, непринужденных в поведении, предпочитающих работать с людьми, уверенных в себе, реалистичных, способных следовать нормам и правилам поведения, при этом, они упрямые, независимы в суждениях и в поведении, ответственны, мужественны, рассудочны, практичны, обладают некоторой жестокостью, суровостью по отношению к окружающим. Однако, можно говорить о тенденции: врачи реаниматологи более доминантны, смелы, общительны, для них в большей мере свойственна моральная нормативность и самодисциплина, при этом они менее мечтательны и эмоционально чувствительны. По данным корреляционного анализа можно сказать, что к формированию эмоционального выгорания в фазе истощения у врачей-реаниматологов способны привести высокое самомнение и гипотимия (устойчивое сниженное настроение, упадок духа).

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование особенностей эмоционального выгорания у врачей-реаниматологов показало, что выраженность синдрома эмоционального выгорания связана с неэффективными копинг-стратегиями соперничество и избегание; бессознательными механизмами психологической защиты рационализация и проекция, личностными характеристиками доминантности и излишней самоуверенности.

Полученные результаты исследования могут быть использованы для решения целого ряда практических задач: разработке консультаций по профилактике синдрома эмоционального выгорания у врачей-реаниматологов, а также материалы дипломной работы можно использовать в самостоятельной подготовке студентов психологов в учебном процессе ВУЗа.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб.: Питер, 2004.
2. Кайбышев В.Т. Стратегия и принципы управления психосоциальными факторами профессионального риска врачей: автореф. дис. ...доктора мед. наук. М., 2007.
3. Ловчев А.Ю., Корячкин В.А., Уваров Д.Н. Влияние социума на профессиональную дезадаптацию врачей анестезиологов-реаниматологов // Всероссийский конгресс анестезиологов и реаниматологов. СПб., 2008. С. 412–413.

THE EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME OF RESUSCITATOR DOCTORS

Blokh, Maria E.

The paper describes the research of emotional burnout syndrome in resuscitation doctors. The emotional burnout syndrome of resuscitation doctors is more prominent due to the generated phase of stress and exhaustion. The emotional burnout syndrome severity correlates with using an avoidance coping strategy, rivalry, defensive mechanisms (projection and rationalization) in conflict situations.

СТИЛИ ЮМОРА КАК СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ И ПЕРЕЖИВАНИЯ МЕНЕДЖЕРОВ В СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

А. Г. Буенок

Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет
E-mail: stasia276@inbox.ru

В данной статье мы рассматриваем адаптивные и дезадаптивные стили юмора как формы совладающего поведения менеджеров. Основной целью является изучение чувства юмора как фактора психической устойчивости в ситуациях профессиональных требований. Адаптивные стили юмора (самоподдерживающий и аффилиативный) опрошенные менеджеры используют в качестве стратегий совладания. Обращение к дезадаптивным стилям юмора (самоуничтожительному и агрессивному) не характерно для опрошенных менеджеров.

В последние годы проблема изучения юмора все чаще привлекает внимание психологов. Чувство юмора, с одной стороны, является критерием психического здоровья человека, а с другой, – механизмом совладания со стрессовыми жизненными ситуациями. Большинство исследований в области психологии юмора принадлежит западным ученым. Одним из основоположников этого направления является Род Мартин. Результаты его исследований показали, что юмор полезен для психического здоровья: люди, которые чаще смеются и шутят в повседневной жизни, как правило, являются менее тревожными и пессимистичными, менее склонны к развитию психических расстройств, а также они отличаются более высокой самооценкой и общим состоянием здоровья (Мартин Р., 2009). В России психологических исследований чувства юмора мало. В основном они относятся к области клинической/медицинской психологии и рассматривают такие вопросы как нарушение чувства юмора при шизофрении и аффективных расстройствах, психопатологические особенности и чувство юмора, использование юмора в качестве инструмента клинической диагностики (Иванова Е. М., Стефаненко Е. А., 2013).

Целью нашего исследования было изучение стилей юмора как совладающих стратегий в ситуациях профессиональных требований. В исследовании приняли участие 178 менеджеров высшего и среднего звена производственно-коммерческих компаний г. Санкт-Петербурга, из них: 117 мужчин и 61 женщина. Средний возраст респондентов составил 41 год; средний стаж управленческой деятельности – 9 лет.

Методы исследования. Для реализации поставленной цели в работе использовались следующие методики: многофакторный опросник поведения и переживаний, связанных с работой (AVEM), разработанный У. Шааршмидтом и А. Фишером, в адаптации Т. И. Ронгинской (2002); опросник, разработанный Р. Мартином, в адаптации С. Н. Ениколопова, Е. М. Ивановой, А. С. Зайцевой (2009).

Результаты исследования. С помощью методики AVEM проведена диагностика трех основных сфер личности, определяющих взаимодействие индивида с требованиями профессиональной среды. Установлено, что в сфере *профессиональной активности* опрошенные менеджеры готовы к энергетическим затратам ($M=6,43 \sigma=1,53$) и в то же время они способны сохранять дистанцию по отношению к работе ($M=5,88 \sigma=1,36$), а также имеют достаточно высокие профессиональные притязания ($M=5,69 \sigma=0,91$).

В контексте заявленного вопроса обратим особое внимание на сферу *психическая устойчивость и стратегии преодоления проблемных ситуаций*, которая представлена следующими категориями: тенденция к отказу в ситуации неудачи ($M=5,34 \sigma=1,18$), активная стратегия решения проблем ($M=4,45 \sigma=1,26$) и внутреннее спокойствие и равновесие ($M=5,49 \sigma=1,32$). Данные признаки отражают два различных способа поведения в трудных ситуациях – активное решение проблем или их избегание. У опрошенных респондентов наблюдается скорее склонность к избеганию, то есть примирению с ситуацией неудачи и легкому отказу от ее преодоления.

Особенности проявления *эмоционального отношения* к работе имеют средний уровень выраженности: чувства успешности в профессиональной деятельности ($M=5,32 \sigma=1,18$); ниже среднего уровень удовлетворенности жизнью ($M=4,43 \sigma=2,18$) и еще более низкий уровень чувства социальной поддержки ($M=3,67 \sigma=1,80$). Иными словами, в данной выборке менеджеры, с одной стороны, обладают чувством профессиональной успешности, а с другой стороны, для них характерна тенденция устанавливать достаточно большую психологическую дистанцию с другими людьми. Изучая картину предпочтений в выборе того или иного стиля юмора у менеджеров мы первоначально получили средние значения, которые потом ранжировали, а затем обобщили полученные результаты, вычислив процент испытуемых по

каждому рангу. Для большинства менеджеров использование адаптивных стилей юмора является более предпочтительным: 58,73% (106 человек) опрошенных нами руководителей отдадут предпочтение самоподдерживающему, а 38,10% (70 человек) – affiliативному стилю юмора из 178 опрошенных респондентов. Исходя из формулировок вопросов, относящихся к шкале самоподдерживающего стиля юмора, установлено, что опрошенные менеджеры обращаются к нему в ситуации, когда чем-то расстроены, подавлены или ощущают себя несчастными. Учитывая, что данная шкала оценивает склонность использовать юмор в качестве копинга, адаптивной защиты или средства эмоциональной регуляции, можно констатировать, что опрошенные менеджеры используют данный стиль юмора в качестве стратегии совладания.

Достаточно большое количество менеджеров продемонстрировали склонность к более частому использованию affiliативного стиля юмора. Менеджеры используют данный стиль, когда хотят доставить себе и другим удовольствие; в целом использование affiliативного стиля юмора связано с культурной ориентацией на коллективизм (которая подчеркивает взаимозависимость людей относительно более широких социальных групп), что необходимо в среде менеджеров.

Около 41% опрошенных респондентов (73 человека) не прибегают к использованию самоуничижительного стиля юмора. Данная шкала объединила пункты, отражающие готовность стать объектом шуток в ущерб своей репутации. Опрошенные менеджеры не подвержены разрушению своего эмоционального фона, как со стороны социума, так и со стороны своего внутреннего «я». То есть они обладают способами конструктивного совладания. Для 35% опрошенных респондентов (62 человека) обращение к агрессивному стилю юмора является нехарактерным. Таким образом, опрошенные менеджеры не используют юмор с целью высмеять ошибку своего коллеги, для критики других с целью манипулирования ими или для разрешения проблемной ситуации.

Результаты ранжирования подтвердили обобщенный вывод, сделанный нами по результатам сравнительного анализа средних значений, но при этом более четко показали, что использование дезадаптивных стилей юмора по результатам самоотчетов не является предпочтительным для большинства опрошенных респондентов. Результаты корреляционного анализа показали, что у менеджеров, которые часто используют самоподдерживающий стиль юмора, наблюдается тенденция к более высоким показателям по таким параметрам профессионального здоровья как: *профессиональная активность* (профессиональные притязания ($r=0,287$; $p\leq 0,01$); готовность к энергетическим затратам ($r=0,366$; $p\leq 0,01$); стремление к совершенству ($r=0,360$; $p\leq 0,01$)). При обращении менеджеров к affiliативному стилю юмора, наблюдается совместная изменчивость с такими показателями как эмоциональное отношение к работе (удовлетворенность жизнью ($r=0,329$; $p\leq 0,01$)).

Наибольшее количество взаимосвязей с показателями профессионального здоровья имеют агрессивный и самоуничижительный стили юмора. Наблюдаются следующие тенденции: с одной стороны, негативное *эмоциональное отношение к работе* (чувство успешности в профессиональной деятельности ($r=-0,232$ $p\leq 0,01$; $r=-0,230$ $p\leq 0,01$ значение коэффициентов корреляции приведено для агрессивного и самоуничижительного стилей юмора соответственно), а с другой, – более высокая *профессиональная активность* (профессиональные притязания ($r=0,243$ $p\leq 0,01$; $r=0,314$ $p\leq 0,01$); готовность к энергетическим затратам ($r=0,312$ $p\leq 0,01$; $r=0,568$ $p\leq 0,01$); стремление к совершенству ($r=0,285$ $p\leq 0,01$; $r=0,473$; $p\leq 0,01$)).

Учитывая, что юмор сопровождает все типы социальных взаимодействий, выполняет ряд важных психологических функций: когнитивную, социальную, эмоциональную, мы пришли к выводу, что изучение данного феномена является перспективным направлением в рамках психологии профессионального здоровья.

Литература

1. Иванова Е.М., Митина О.В., Зайцева А.С., Ениколопов С.Н. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина // Теоретическая и экспериментальная психология. 2013 (в печати).
2. Мартин Род А. Психология юмора / Пер. с англ. под ред. Л.В. Куликова. СПб., 2009.

MANAGERS' HUMOR STYLES AS COPING STRATEGIES IN SITUATIONS OF PROFESSIONAL DEMANDS

Buenok, Anastasia G.

The paper reviews adaptive and non adaptive humor styles as forms of managers' coping behavior. The main goal is to investigate sense of humor as a mental stability factor in the situations of professional demands. Managers use adaptive (self-enhancing and affiliative) and non adaptive humor styles (self-defeating and aggressive) as coping strategies.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ, ВЫЗВАННОМУ УСЛОВИЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О. А. Ворона

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: Vorona_o@rambler.ru

Цель исследования – изучение интенсивности признаков посттравматического стресса у оперативного персонала энергетической отрасли и анализ личностных детерминант устойчивости к стрессогенным воздействиям условий профессиональной деятельности. Выявлены значимые связи интенсивности признаков посттравматического стресса с различными компонентами личностной системы, что позволяет говорить о них как о факторах устойчивости к стрессу, связанному с условиями профессиональной деятельности.

Проблема исследования психологических детерминант устойчивости личности к воздействию потенциальных стрессоров, связанных с условиями профессиональной деятельности, важна в контексте изучения факторов профессиональной надежности и безопасности деятельности в различных профессиях, связанных с переживанием угрозы для жизни. Переживание угрозы жизни способно нарушать чувство безопасности личности, вызывая состояние стресса. Психологические последствия стресса могут быть разнообразными; у части людей интенсивный стресс и переживание угрозы жизни могут становиться причиной развития посттравматических стрессовых симптомов и других психопатологических проявлений как признаков неэффективного преодоления переживаемого стресса.

Условия современного электроэнергетического производства предъявляют все возрастающие требования к персоналу. Деятельность оперативного персонала в энергетике связана с рядом потенциально психотравмирующих факторов, ведущее место среди которых имеет работа с высоким электрическим напряжением как в повседневной деятельности, так и в аварийных ситуациях, и сопровождается переживанием скрытой, но осознаваемой и непосредственной угрозы своей жизни и жизни других людей. Сложность и ответственность труда, а также напряженность и подчас экстремальный характер условий деятельности требует от сотрудников оперативных служб энергетической отрасли способностей к мобилизации на различных уровнях индивидуально-личностной системы (Абрамова В. Н., Белехов В. В., 1988).

Реальная угроза жизни и здоровью, связанная с условиями профессиональной деятельности в электроэнергетике, но, в то же время, невысокая интенсивность прямого воздействия на психику позволяет их отнести к разряду «невидимых» стрессоров, действие которых на психику недостаточно изучено в современной психологической науке, как и факторы устойчивости личности к воздействию подобных стрессоров. Анализ различных компонентов личностной системы как возможных факторов устойчивости личности к воздействию стрессоров, связанных с условиями профессиональной деятельности, может быть перспективным. Особенно для построения стратегии психологического сопровождения деятельности персонала оперативных служб (для оценки профессионально важных качеств при приеме на работу, выявлении потенциальной группы риска среди работающего персонала, отборе сотрудников для целевой подготовки кадрового резерва, психокоррекционной и психопрофилактической работы).

Целью исследования являлось изучение выраженности признаков посттравматического стресса (ПТС), связанного с условиями профессиональной деятельности, и их связей с различными компонентами личностной системы сотрудников оперативных служб энергетической отрасли. В исследовании приняли участие 153 сотрудника филиала ОАО «МРСК Сибири» – «Читаэнерго». Возраст 19–57 лет ($M = 31 \pm 9$). Были обследованы электромонтеры разных специализаций и квалификаций, мастера и диспетчеры.

Исследование психофизиологических и когнитивных характеристик проводилось с помощью методик: 1) Простая зрительно-моторная реакция; 2) Сложная зрительно-моторная реакция из двух альтернатив; 3) Корректирующая проба; 4) Проба Мюнстерберга; 5) Таблица «3x3»; 6) Оперативная память; 7) «10 слов»; 8) «12 чисел»; 9) Прогрессивные матрицы Равена; 10) Краткий ориентировочный тест (КОТ).

Исследование эмоционально-личностной сферы проводилось с помощью методик: «Методика диагностики реактивной и личностной тревожности Спилберга-Ханина», «Опросник уровня субъективного контроля (УСК)», «16-факторный опросник Р.Б. Кеттелла (16 PF)», «Методика многостороннего исследования личности (ММИЛ)» (в адаптации Ф.Б. Березина). Исследование интенсивности признаков посттравматического стресса (ПТС) проводилось с помощью методики «Миссисипская шкала (гражданский вариант)» (Тарабрина Н.В., 2001). Обработка данных проводилась с помощью программного пакета Statistica 6.0; использовался ранговый коэффициент корреляции r Спирмена.

Исследование показало наличие у оперативного персонала энергетической отрасли признаков ПТС ($M = 70 \pm 14,27$); их интенсивность ниже по сравнению с людьми, пережившими экстремальные психотравмирующие события, однако свидетельствует об определенном психологическом неблагополучии и развитии некоторых посттравматических симптомов в качестве негативных психологических последствий воздействия хронических стрессоров, связанных с условиями профессиональной деятельности. Интенсивность исследуемых признаков не связана с возрастом, квалификационными характеристиками (стаж работы, разряд, группа допуска), количеством других пережитых в жизни ситуаций, угрожающих их жизни. Однако прослеживается значимая связь с уровнем образования испытуемых $-r = -0.23^{**}$. Вероятно, более высокий уровень образования оказывает влияние на выбор наиболее эффективных стратегий совладания, реализуемых человеком для преодоления стресса.

На психофизиологическом уровне выявлены достоверные связи интенсивности признаков ПТС с оценками уровня сенсомоторных реакций ($r = -0.24^{***}$) и их стабильности ($r = -0.24^{***}$), а также показателями среднего времени реакций ($r = -0.22^{**}$). На когнитивном уровне выявлены связи ПТС с оценками уровня и безошибочностью деятельности оперативной памяти ($r = -0.23^{***}$), мышления (общий балл КОТ $-r = -0.16^*$, показатель пространственного мышления $r = -0.18^*$) и интеллекта (общий балл теста Равена $-r = -0.23^{**}$). На личностном уровне выявлены достоверные связи интенсивности признаков ПТС с показателями реактивной ($r = 0.29^{***}$) и личностной тревожности ($r = 0.48^{***}$), интернальности личности (общей интернальности ($r = -0.29^{***}$), интернальности в области достижений ($r = -0.25^{***}$), межличностных отношений ($r = -0.28^{***}$) и производственной деятельности ($r = -0.18^*$). Среди эмоционально-личностных характеристик, выявляемых с помощью опросника Кеттелла (16 PF) значимые отрицательные связи с интенсивностью признаков ПТС имеют показатели эмоциональной устойчивости ($r = -0.49^{***}$), нормативности поведения ($r = -0.26^{***}$), самоконтроля ($r = -0.45^{***}$), положительные связи -показатели личностной тревожности ($r = 0.42^{***}$) и напряженности ($r = 0.43^{***}$). Среди коммуникативных качеств, определяемых с помощью этого же опросника, отрицательно связаны с уровнем ПТС показатели общительности ($r = -0.21^{**}$), социальной смелости ($r = -0.31^{***}$) и дипломатичности ($r = -0.26^{***}$). Исследование личностных особенностей с помощью ММИЛ показало, что повышение показателей по следующим шкалам сопряжено с ростом показателей ПТС: 2 шкала (D) — Тревоги и депрессивных тенденций $-r = 0.18^*$; 6 шкала (Pa) – Ригидности аффекта $r = 0.30^{***}$; 7 шкала (Pt) — Фиксации тревоги и ограничительного поведения $r = 0.26^{***}$; 8 шкала (Sc) — Индивидуалистичности $-r = 0.20^{**}$; 9 шкала (Ma) – Отрицания тревоги и гипоманиакальных тенденций (оптимистичности) $-r = 0.33^{***}$; 0 шкала (Si) – Социальной интроверсии $-r = 0.42^{***}$.

Таким образом, исследование позволило выявить ряд качеств, относящихся к различным уровням индивидуально-личностной системы сотрудников, которые значимо связаны с признаками переживаемого ПТС. К ним относятся характеристики психофизиологических процессов (высокий уровень активации ЦНС и сенсомоторных процессов, скорость и стабильность реакций), когнитивные показатели (уровень оперативной памяти, мышления и интеллекта), а также особенности эмоционально-волевой и коммуникативной сферы личности. В прикладном аспекте выявленные характеристики позволяют говорить об определенных качествах личностной системы сотрудников как о профессионально важных качествах, способных выступать в качестве факторов устойчивости личности к стрессогенным воздействиям условий профессиональной деятельности.

Литература

1. Абрамова В.Н., Белехов В.В. Психологические методы в работе с кадрами на АЭС. М.: Энергоатомиздат, 1988.
2. Ворона О.А., Короченко Т.Ю. Личность как регулятор системы профессионально важных психологических свойств (на примере оперативного персонала энергетической отрасли) / Под ред. Харламенкова Н.Е., Воловикова М.И. Современная личность. Психологические исследования. М.: Институт психологии РАН, 2012. С. 304–324.
3. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., 2001.
4. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. М.: Институт психологии РАН, 2009.

PROFESSIONALLY REFERENT TRAITS AS STRESS RESISTING FACTOR IN SPECIAL PROFESSIONAL ACTIVITY SETTING

Vorona, O. A.

The purpose of this research is to study the intensity of post-traumatic stress symptoms among operational staff of the energy industrial enterprises and analyze stress resistance personal determinants in professional environment. The study reveals significant correlations between the intensity of post-traumatic stress symptoms and various personal system components that allow consider them as stress resisting factors associated with the professional environment.

ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ АСПЕКТ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛА В ОРГАНИЗАЦИЯХ

Е. П. Ермолаева

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: ermilen@yandex.ru

Совладание профессионала с «организационным шоком» рассматривается как конструктивная адаптация, направленная на преодоление кризисов профессиональной идентичности, вызванных рассогласованием потребностей личности, интересов организации и запросов общества. «Организационный шок» выступает как фактор порождения психологических барьеров, создающих угрозу профессиональной идентичности, а совладание – как механизм преодоления психологических барьеров и коррекции профессиональной идентичности.

Большинство стрессогенных ситуаций в организациях обусловлено рассогласованием представлений профессионала о своих функциях, должностных требованиях организации и социальных запросах. В субъективном плане этот когнитивный конфликт переживается как кризис профессиональной идентичности, а в поведенческом как психологическое сопротивление изменениям. Поэтому в нашем исследовании мы опирались на приведенное Р.Лазарусом когнитивное определение совладания как усилия человека справиться с требованиями, истощающими или превышающими его наличные ресурсы путем включения механизмов толерантности к ущербу или угрозе, переосмысления прошлых событий, переоценки наличной ситуации в более благоприятном свете, стремления контролировать внешние обстоятельства (Лазарус, 2003). В отличие от автоматизированных адаптивных форм поведения, совладание в профессиональной сфере предполагает мобилизацию субъекта и привлечение не только внутренних, но и социально обусловленных ресурсов, таких как сознание выполненного долга, достижение цели в конкурентной борьбе.

При определении специфики совладающего поведения профессионалов в организациях сошлемся на слова П.Педерсена, что люди, пережившие любые радикальные изменения в своей жизни, могут проходить через процесс, аналогичный совладанию с культурным шоком (Педерсен, 2003). (В контексте нашего исследования это «организационный шок»). Поэтому основные этапы переживания культурного шока и описанные разными авторами стратегии совладания с ним пригодны и для характеристики совладания профессионалов в нестабильных организациях. Это, прежде всего, сохранение личностной целостности и профессиональной идентичности, понимание переживаемых ущемлений как нормального явления в условиях перемен, согласие с неизбежностью затрат определенного времени для примирения нового со старым, осознание необходимости прилагать усилия и разрабатывать конкретные мероприятия для успешного завершения адаптационного периода.

Теоретически совладание профессионала с «организационным шоком» рассматривается нами как конструктивная адаптация, направленная на преодоление кризисов профессиональной идентичности, вызванных рассогласованием потребностей личности, интересов организации и запросов общества. Практически «организационный шок» выступает как фактор актуализации сформированных ранее психологических барьеров и как фактор порождения новых барьеров, создающих угрозу профессиональной идентичности, а совладание – как преодоление психологических барьеров и механизм коррекции профессиональной идентичности на основе «творческого разрушения устоев» как условия для принятия нововведений и проявления личной инициативы.

Самостоятельно и разнонаправленно могут проявляться три аспекта совладания – поведенческий, субъектный и мотивационно-ценностный, при этом успешность совладания гарантирована только при гармоничном сочетании всех трех аспектов. В противном случае возможны деструктивные формы совладания: профессиональный конформизм – подчинение себя чужому плану поведения (поведенческий аспект), которому соответствует подавление «Я», недооценка своего «Я» и психология «человека толпы» (субъектный аспект); преобладание массовых ценностей и тяготение к массовым профессиям (ценностный аспект); б) профессиональный фанатизм, – подчинение других своему плану поведения (поведенческий аспект), сверхценность своего «Я» (субъектный аспект), несоответствие низкого уровня профессиональных предложений высокому уровню потребностей в профессиональной самореализации (ценностный аспект). Стремление исходить только из целей самореализации личности такой же фактор профессиональной неидентичности, как и полное подчинение своих интересов внешним запросам. Оценивая перспективы совладания конкретного человека с радикальными обстоятельствами, требующими смены профессии, необходимо ограничивать устойчивые личностные и деятельностные

основания профессиональной идентичности, определяющие ее сущностные характеристики и не поддающиеся изменениям, от психологических установок, которые можно целенаправленно формировать и корректировать. При адекватной социальной установке на смену профессии не должна меняться и не меняется идентичность личности, но ее «профессиональный» компонент становится пластичным и приобретает более широкую базу идентификации. Решение этих вопросов смыкается с более общими психологическими проблемами социальной адаптации субъекта профессионального труда (толерантностью, космополитизмом, профессиональным универсализмом).

Различные сочетания индивидуальной толерантности и социальной открытости могут быть представлены в виде универсальной модели в системе двух координат, одна из которых отражает степень открытости субъекта, другая – степень открытости среды. При этом, умеренные изменения социальной среды, как позитивные, так и негативные, вызывают конструктивную профессионально-преобразовательную активность личности, а чрезмерные, в том числе и позитивные, изменения – приводят к стагнации или деструктивной реакции профессионала. Совладание со слишком радикальными или быстрыми социальными изменениями, представляющими необратимые ситуации профессионального кризиса, завершается, как правило, вариантами отказа от профессии: ухода в другие сферы, связанные с разрушением идентичности, либо принятием на себя теневых функций в рамках прежней профессии.

Следует указать на особенности психосоциальных тенденций совладающего поведения в российских условиях. Известные успехи Юго-Восточной Азии в рамках глобализации во многом обусловлены отсутствием в этих странах базового профессионализма, предшествующей устойчивой профессиональной идентичности, конкурирующих профессиональных традиций и структур. В отличие от этого в России существовал сложившийся за десятилетия своеобразный советский профессионализм и советская профессиональная идентичность, которые в новых условиях, несмотря на признаки деградации и профессионального вырождения, становятся достаточно мощным психологическим барьером к принятию новых тенденций в сфере профессионального труда.

В подобных проблемных и внутренне конфликтных ситуациях возможности совладания выше у людей с широкой идентификацией; дистанцирование образа своей профессии от других (профессиональная самоизоляция) – затрудняет адаптацию и «наведение мостов» при переходе к новым моделям корпоративных отношений. Эти факторы в совокупности составляют преобразующий потенциал профессионала. Любая преобразующая активность осуществляется в специфической для данной личности форме, приобретает свойственные конкретному профессиональному типу черты. Например, она может привести к самомобилизации и стимулировать позитивную перестройку субъекта труда и трудовых функций, выступая как «фактор развития». Как «фактор опасности» может побуждать к социальной защите. Как «фактор враждебной среды» – вызывать со стороны субъекта активное сопротивление. И, наконец, выступать как «фактор подавления личности и деградации профессионала».

Личности с позитивной доминантой выбирают одну из конструктивных стратегий совладающего поведения: социально-адаптивную, индивидуально-адекватную или функционально-преобразующую, которые по-разному решают проблему профессиональной модификации при сохранении идентичности. Носители негативной ценностно-нравственной доминанты выбирают деструктивную позицию и отказ от социально-профессиональной идентичности. Конкретный сценарий совладания: уход, защита, адаптация, сопротивление, деформация, преобразование – обусловлены социальной автономностью либо зависимостью, степенью активности, локусом контроля, а также тем, является ли профессия для человека средством самореализации, самоутверждения, выживания или привычкой, видом заработка и способом «убить время».

Литература

1. Лазарус Р. Совладание // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р.Корсини и А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. С. 815–816.
2. Педерсен П.Б. Культур-шок // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р.Корсини и А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2003. С. 350–351.

THE IDENTIFICATION ASPECT OF COPING IN ORGANIZATIONS

Ermolaeva, Elena P.

A professional's coping with «organizational shock» is considered as constructive adaptation directed at overcoming professional identity crises, the personal needs caused by a mismatch, interests of the organization and social demands. «The organizational shock» is seen as a factor generating psychological barriers, creating threat to professional identity, and coping as a mechanism of correction.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И МЕТАФОРИЧЕСКИЕ ОБРАЗЫ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ У ЛЮДЕЙ ТВОРЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

С. В. Ермолаева

*Россия, г. Москва, Институт гуманитарного образования и информационных технологий
E-mail: modernview@yandex.ru*

Целью исследования является выявление взаимосвязи уровня психической устойчивости в стрессовых ситуациях, специфики копинг-поведения и изучение метафорических образов стресса у людей творческих профессий. Рассмотрены научные аспекты творчества, выделено понимание метафоры в психологии. Проанализирована специфика стрессовых ситуаций у людей творческих профессий, выявлены взаимосвязи уровня психической устойчивости, стратегий совладающего поведения и характера визуальных образов стресса.

В современной научной литературе теоретические представления о феноменологии переживания стресса в процессе творчества, а также функционировании и выработке эффективных стратегий поведения в условиях, сопутствующего этому процессу внутреннего психического напряжения, описаны и изучены недостаточно глубоко. Термин «творчество» указывает и на деятельность человека и на созданные им ценности, которые из фактов персональной судьбы становятся фактами культуры, а творческая личность рассматривается как обладающая определенной мотивацией и чертами. Поэтому изучение психологических процессов творчества и особенностей творческой личности представляет особый интерес и является весьма актуальным в ситуации современного искусства и культуры, когда востребован, прежде всего, не обновленный взгляд на суть вещей, а сильная авторская и человеческая позиция.

Между стрессом и творчеством существует определенная связь, в пользу этого свидетельствует большое количество фактов биографий известных людей, чья деятельность неразрывно связана с достижениями в области искусства и науки, когда расцвет их творческих сил приходился на тяжелые периоды, связанные с психическими травмами, потерями, угрозами жизни. В процессе творчества, как и в критической ситуации, проявляется широкий спектр эмоций, проявляются как поверхностные, так и глубинные адаптационные резервы личности. Часто эмоциональная информация не может быть достигнута обычными способами, и потребность высказаться не всегда соответствует возможностям «обычного языка». Для полного выражения своего внутреннего состояния человеку требуется «особый язык». В подобных случаях использование метафоры позволяет преодолеть недостаток эмоциональной выразительности и значительно увеличить объем информации о состоянии человека и динамике протекания его психических процессов. Изучение метафорических образов психических состояний творческой личности является актуальной научной, жизненной, и культурной проблемой.

На первом этапе исследования выявлялись стрессовые ситуации, характерные профессионалам, чья деятельность связана с изобразительным творчеством: дизайнеры, художники, архитекторы, преподаватели изобразительного искусства (n=58). С целью определения специфики стрессовых ситуаций был проведен опрос, в процессе которого испытуемых просили описать события, вызывающие сильное эмоциональное напряжение и влияющие на их творческую деятельность. Полученные данные были классифицированы по категориям, а затем полученные категории проранжированы испытуемыми по уровню стрессогенности.

Наиболее выраженными в творческой среде оказались следующие причины стресса: ощущение опустошенности (Mo=7), высокая степень неопределенности в оценке результата труда (Mo=6) и ощущение бесперспективности (Mo=5), (где 1 – низкий уровень стрессогенности, 7- максимально высокий уровень стрессогенности). Это показывает, что причинами стресса в творческой среде чаще всего являются внутренние состояния, затрагивающие ценностно-смысловую сферу личности.

На втором этапе исследования были выявлены преобладающие способы совладания и уровень стрессоустойчивости людей творческих профессий (n=30). Для диагностики использовались следующие методики: опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (CISS, Н. Эндлер и Д. Паркер; адаптация Т.Л. Крюковой); копинг-тест «Опросник о способах копинга» (WCQ, Р. Лазарус, С. Фолькман; адаптация Л.И. Вассермана); методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз». Для обработки полученных данных использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена и критерий различий Манна-Уитни.

Исследование нервно-психической устойчивости (НПУ) показало, что крайне низкий уровень свойственен 33,3% респондентов. Это является неблагоприятным прогнозом поведения в стрессовых

ситуациях; у 50% опрошенных выявлен уровень удовлетворительной нервно-психической устойчивости. Средний уровень нервно-психической устойчивости характерен 16,7% респондентов. Высокий уровень нервно-психической устойчивости выявлен не был. Таким образом, мы видим, что творческие люди, имеют, преимущественно, низкую степень стрессоустойчивости и, как следствие – высокий риск дезадаптации в стрессовых ситуациях.

Исследование совладающего поведения показало, что наиболее выраженным у творческих людей оказалось копинг-поведение, ориентированное на поиск решения проблемы (33% испытуемых), а так же эмоционально-ориентированный копинг (27%). Это свидетельствует о том, что в стрессовых ситуациях у людей творческих профессий чаще всего наблюдаются формы поведения, направленные на составление плана действий, самостоятельный анализ возникших трудностей и поиск возможных путей выхода из них.

Анализ взаимосвязей стратегий совладающего поведения и уровня НПУ выявил положительную взаимосвязь ($p < 0,01$) между уровнем стрессоустойчивости и эмоционально-ориентированным стилем копинг-поведения. Оказавшись в стрессовой ситуации, творческие люди с низким уровнем НПУ направляют свои усилия на уменьшение эмоционального напряжения.

Взаимосвязь уровня НПУ и характера стрессовой ситуации ($p < 0,01$) была выявлена в ситуациях «ощущения бесперспективности» ($p < 0,01$), «ощущения опустошенности» ($p < 0,05$) и «низкой оплаты труда» ($p < 0,05$). Это говорит о том, что, имея низкую стрессоустойчивость, творческие люди испытывают стресс, вызванный чаще внутренними конфликтами, относятся к ценностно-смысловой сфере личности, чем внешними факторами, связанными с социальным и материальным дискомфортом. Наиболее распространенной стрессовой ситуацией в творческой среде является стресс, связанный с ощущением опустошенности. Оно понимается как субъективное психическое состояние, характеризуется ощущением бедности чувств и фантазий, скукой и отсутствием желаний. Личностные ценности, энтузиазм, глубина переживаний кажутся утерянными, человек не видит привлекающих его в перспективе каких-либо целей. Стрессовое переживание опустошенности указывает на бессознательное избегание человеком неприятных чувств. В творческой среде подобное переживанием может являться признаком отсутствия вдохновения – состояния возможности творить, ощущения подъема, богатства фантазии и энтузиазма, уверенность в собственных силах и способностях.

На третьем этапе исследования мы провели качественный анализ рисунков стресса в группах творческих людей с низким и высоким уровнем нервно-психической устойчивости, что позволило обнаружить отличия рисуночных метафор. Люди творческих профессий с низким уровнем НПУ для изображения стресса часто используют образ человека, в то время как отличительным признаком рисунков группы с благоприятным прогнозом является изображение абстрактной круглой формы. Подобная тенденция может быть объяснена тем, что стрессоустойчивая личность чувствует себя в достаточной мере способной встретиться с собственными переживаниями, эмоциями и чувствами, вызванными трудной ситуацией. Для этого нет необходимости применять в рисунке конкретные образы для изображения феномена этого состояния, пользоваться привычными ассоциациями, которые, возможно, отвлекают внимание и уводят в сторону от проблемы, либо позволяют конкретизировать страхи и облегчить выбор определенных способов совладания с каждым элементом ситуации. В результате проведения корреляционного анализа выявлено, что суммарное количество дезадаптивных характеристик в рисунках положительно взаимосвязано с напряженностью всех стратегий совладающего поведения: чем больше набор элементов рисунка, свидетельствующих о наличии дезадаптивных проявлений поведения в стрессовых ситуациях (размер рисунка, характер линий, симметрия, расположение на листе, детали, наличие надписей), тем сильнее напряжение копинг-стратегий.

Оказавшись в стрессовой ситуации, творческие люди направляют свои усилия на уменьшение эмоционального напряжения и поддержание аффективного равновесия, которое дает ощущение облегчения, но не устраняет проблемы. Метафора дает возможность объективировать и сделать предметом воздействия внутреннюю жизнь человека, облегчить восприятие болезненной информации и найти пути решения проблем, вызванных стрессом.

Таким образом, в ходе эмпирического исследования было установлено, что люди творческих профессий предрасположены к дезадаптивному поведению в стрессовых ситуациях, чаще имеют низкую и среднюю степень нервно-психической устойчивости; выявлены стрессовые ситуации, наиболее сильные из которых являются внутренними; обнаружено, что более высокая способность совладать со стрессом выражается в абстрактных рисуночных метафорах, по сравнению с метафорами, которые содержат фигуры людей и характеристики конкретных стрессовых ситуаций.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS AND THE METAPHORS OF STRESSFUL SITUATIONS AMONG CREATIVE PROFESSIONALS

Ermolaeva, Svetlana V.

The purpose of the research is to identify the correlation between mental stability in stressful situations level, coping behavior and stress metaphors among creative professionals. Scientific aspects of creativity are examined, highlighting the role of metaphors in psychology. Specific types of stress among creative professions is analyzed, correlations between the level of psychological stability, coping with stress strategies and the nature of visual stress images are identified.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СОТРУДНИКОВ МЧС

С. В. Заяц, В. И. Филипович

*Беларусь, г. Мосты, Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации г. Мосты;
Беларусь, г. Гродно, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы
E-mail: ksvetochka@tut.by, runapple@gmail.com*

Рассматривается взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников МЧС. Исследуется влияние уровня жизнестойкости на профиль копинг-стратегий. Жизнестойкость понимается как необходимый личностный ресурс совладающего поведения.

Профессиональная деятельность сотрудников МЧС часто разворачивается в сложных и экстремальных условиях, сопряжена с высоким стрессогенным воздействием. Стресс-преодолевающее поведение личности базируется на комплексе личностных ресурсов. Ведущим копинг-ресурсом, по мнению С. Мадди, является жизнестойкость – система убеждений личности в отношении сложных жизненных ситуаций, по отношению к миру в целом. Знание особенностей взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий позволит внести необходимые акценты в тренинг жизнестойкости для сотрудников МЧС.

В исследованиях роли жизнестойкости в формировании совладающего поведения, инициированных С. Мадди, показано буферное влияние жизнестойкости на неблагоприятные последствия стресса, ее взаимосвязь с продуктивным копингом (Мадди С., 2005). В исследовании Е. И. Рассказовой показана отрицательная связь жизнестойкости с пассивными копингами и положительная с такими активными стратегиями, как «положительная переоценка» и «планирование решения» (Рассказова Е. И., 2006).

Существующие исследования жизнестойкости свидетельствуют о значимости жизнестойких убеждений в профессиональной деятельности сотрудников МЧС (Горская Е. А., Чернова И. В., 2011). Предпринята попытка изучения взаимосвязи жизнестойкости и эмоционального выгорания у сотрудников МЧС (Агапитова Е., 2012). В исследованиях копинг-стратегий сотрудников МЧС выявлено, что условия повышенного профессионального стресса истощают личностные ресурсы и приводят к уменьшению доли адаптивных копингов не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни (Бухвостов А. В., 2004). Взаимосвязь личностного ресурса жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников МЧС изучена недостаточно.

Цель исследования: определить характер взаимосвязи жизнестойкости и копинг-стратегий у сотрудников МЧС.

В исследовании участвовало 60 сотрудников Мостовского РОЧС. Сотрудники ответили на вопросы методики «Тест жизнестойкости» (Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И., 2006) и опросника «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой (Водопьянова Н. Е., 2009). Математико-статистическая обработка данных осуществлялась с помощью пакета Statistica 7.

Сотрудники МЧС чаще прибегают к следующим копинг-стратегиям: «положительная переоценка» (среднее значение=12,950), «самоконтроль» (12,733), «планирование решения» (12,533) и «поиск социальной поддержки» (12,217). У сотрудников МЧС, таким образом, преобладают активные копинг-стратегии. С целью определить возможные взаимосвязи между жизнестойкостью и копинг-стратегиями мы применили метод ранговой корреляции Спирмена. Статистический анализ выявил наличие значимых взаимосвязей между уровнем жизнестойкости и ее компонентов с одной стороны, и уровнем напряжения копингов, с другой. Так общий показатель жизнестойкости взаимосвязан с копинг-стратегией

«конфронтация» (коэффициент корреляции Спирмена $R=0,342$, на уровне достоверности $p<0,01$), и «самоконтроль» на уровне тенденции ($R=-0,238$, $p<0,1$). Компонент жизнестойкости «вовлеченность» взаимосвязан с копинг-стратегиями «конфронтация» ($R=0,258$, $p<0,05$) и «планирование решения проблем» на уровне тенденции ($R=0,238$, $p<0,1$). Компонент жизнестойкости «контроль» положительно коррелирует с конфронтационным копингом ($R=0,279$, $p<0,05$). Компонент жизнестойкости «принятие риска» положительно взаимосвязан с копинг-стратегией «конфронтация» ($R=0,394$, $p<0,01$) и отрицательно с копинг-стратегией «дистанцирование» ($R=-0,333$, $p<0,01$). Сотрудники с более высоким уровнем жизнестойкости чаще других способны к активному и даже агрессивному противостоянию стрессовой ситуации. Способность произвольно анализировать проблему, стремиться к ее активному разрешению взаимосвязана со способностью вовлекаться в процесс деятельности, искать решения в текущем моменте времени. Чем выше способность сотрудника извлекать обучающий опыт из любых жизненных ситуаций, тем реже он прибегает к произвольным мысленным усилиям отделиться от сложной ситуации. Общая жизнестойкость сотрудника МЧС, а значит и способность доверять происходящему, взаимосвязана со снижением напряженности контролирующих усилий над своими чувствами.

Кластерный анализ показал, что по уровню проявления жизнестойкости испытуемые подразделяются на 3 кластера. Метод k-средних позволил получить следующие кластеры: испытуемые с низким уровнем жизнестойкости (среднее значение кластера 56,300, стандартное отклонение 11,662, включает 10 человек), испытуемые со средним уровнем жизнестойкости (79,875; 7,048; 24), испытуемые с высоким уровнем жизнестойкости (99,346; 6,669; 26).

Далее с целью определить направленность полученных взаимосвязей мы применили однофакторный дисперсионный анализ и выявили наличие детерминационного взаимодействия переменных «кластер» и «копинг-стратегия» на уровне тенденции ($F=1,651$, $p=0,069$). Вместе с тем обнаружены статистически значимые показатели влияния кластера на копинг-стратегии «конфронтация» и «дистанцирование». Так, группа с высоким уровнем жизнестойкости чаще использует копинг-стратегию «конфронтация» ($F=6,364$, $p=0,003$), а группа со средним уровнем жизнестойкости чаще прибегает к стратегии «дистанцирование» ($F=3,645$, $p=0,032$). Высокий уровень жизнестойкости, таким образом, способствует активному противостоянию ситуации. Даже незначительное снижение жизнестойкости до средних по группе значений приводит к напряжению когнитивных усилий отстраниться от ситуации, а значит, свидетельствует о снижении фрустрационной толерантности сотрудников.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Высокий уровень жизнестойкости – необходимый личностный ресурс для сотрудников МЧС.
2. Высокий уровень жизнестойкости способствует активному противостоянию стрессовой ситуации и снижает уровень нервно-психического напряжения, создающегося за счет энергетически затратных копингов – усилий, направленных на контролирование, подавление эмоций и на дистанцирование от стрессовых и трудных ситуаций.
3. В тренинге жизнестойкости для сотрудников МЧС следует сделать дополнительный акцент на повышении уверенности в себе и в своей компетентности преодолеть стрессовую ситуацию; создать, таким образом, ресурс, позволяющий снизить избыточное напряжение усилий по самоконтролю.

Литература

1. Бухвостов А.В. Психологические особенности копинг-поведения сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 05.26.02. СПб., 2004.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
3. Горская Е.А. Выраженность компонентов жизнестойкости у курсантов Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России // Вестник Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России. 2011. №1.
4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
5. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №6. С. 87–101.

INTERRELATION BETWEEN HARDINESS AND COPING STRATEGIES IN FIRE SERVICE STUFF (REPUBLIC OF BELARUS)

Zajatz, Svetlana V.; Philipovich, Vita I.

In the present paper the research results of interrelation between hardiness and coping strategies of fire service employees in the Ministry for Emergency Situations of the Republic of Belarus are revealed. The effect of the hardiness on of coping strategies patterns is studied. High level of hardiness is seen as a necessary personality resource of coping effectiveness for fire service employees.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА СОТРУДНИКОВ ОМВД

Н. В. Кальмук

Россия, г. Кашира, Отдел МВД России по Каширскому району

E-mail: kalmuk-fcsm@mail.ru

Цель работы – определить психологические особенности профессионального стресса сотрудников ОМВД. Рассмотрены понятия «стресс» и «профессиональный стресс» у сотрудников ОМВД. Особенности профессионального стресса связаны со стажем работы (сотрудники, имеющие опыт работы «до 5 лет», демонстрируют более высокий уровень манипуляционных, импульсивных и асоциальных действий), имеют гендерный характер (у мужчин уровень стрессоустойчивости выше, чем у женщин), но не зависят от группы предназначения.

Теоретической разработкой данного направления занимались Г.Селье, Р.Лазарус, Ч.Д. Спилбергер, а так же и отечественные авторы, как Н.И. Наенко, А.Н. Занковский и др.

Профессиональный стресс – это многоплановый феномен, совокупность физиологических и психологических реакций субъектов трудовых отношений на сложную профессиональную ситуацию (Бодров В.А., 2000).

Причины стресса сотрудников ОМВД можно разделить:

- повседневная напряженная профессиональная деятельность (авторитарный стиль руководства, высокий уровень травматизма и т.д.);
- стрессоры семейной жизни (любовь, развод, женитьба, рождение ребенка, смерть или болезнь близких людей и др.);
- стрессоры морально-нравственного характера (угрызения совести, ответственность за жизни и здоровье как невинных людей, так и преступников, необходимость применения оружия и других средств поражения) (Човдырова Г.С., 2004);
- главные или непосредственные (конфликт с руководством, дефицит времени, сложность задания, проблемные ситуации в процессе коммуникации и т.д.);
- дополнительные (рост безработицы, преступность, экономические, политические, военные кризисы – то есть глобальные факторы);
- личностные (финансовые или юридические проблемы, семейные конфликты, возрастные и жизненные кризисы, потеря близких и др.);

Но стоит выделить и еще одну категорию – психологическая специфика самого субъекта трудовых отношений (его мировоззрение, установки, стереотипы восприятия, потребности, мотивы и цели) (Бодров В.А., 2000).

В исследовании принимали участие 52 сотрудника ОМВД различных подразделений. Использовался t-критерий Стьюдента. В ходе работы были получены результаты:

1. В своей профессиональной деятельности сотрудник ОМВД не зависимо от группы предназначения демонстрирует, в основном, социально одобряемые модели поведения в стрессовой ситуации, но присутствует и манипуляционная составляющая. Среднестатистический сотрудник ОМВД на сегодняшний момент не является эмоционально выгоревшим, отличается хорошим уровнем стрессоустойчивости, но выделяются конкретные симптомы эмоционального выгорания, которые детерминированы подразделением, в котором работает человек. В подавляющем большинстве главными защитными механизмами, которыми пользуется сотрудник, являются рационализация и отрицание.

2. Особенности профессионального стресса зависят от стажа работы, а именно:

А) сотрудники имеющие опыт работы «до 5 лет» демонстрируют в стрессовой ситуации более высокий уровень манипуляционных, импульсивных и асоциальных действий, чем сотрудник с опытом работы «после 10 лет»;

Б) сотрудники «до 5 лет» имеют более высокий уровень напряжения, но ниже уровень сопротивления (резистенции) и истощения. У сотрудников же прослуживших «более 10 лет» более выражены фазы резистенции и истощения;

В) с продолжительностью профессиональной деятельности меняются и защитные механизмы. Увеличивается рационализация, отрицание, проекция и вытеснение. Но при этом уровень других защит не снижается, что говорит об общем увеличении процента психологических защит.

3. Особенности профессионального стресса имеют гендерный характер, а именно:

А) «мужчины» в стрессовых ситуациях проявляют более уверенные действия, но при этом более осторожные, чем «женщины», обратной стороной является то, что у мужчин более высокий уровень действий асоциальных и манипуляционных;

Б) у «женщин» проявлено больше напряжение и резистенция, нежели у «мужчин»;

В) у «мужчин» главными защитными механизмами являются рационализация и отрицание, и дополнительными компенсация и проекция. А у «женщин» на первых местах стоит отрицание, а потом уже рационализация и проекция;

Г) у «мужчин» уровень стрессоустойчивости выше, чем у «женщин».

Литература

1. Бодров В.А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000.
2. Човдырова Г.С. Стрессовые расстройства у сотрудников ОМВД. Методическое пособие. Домодедово, 2004.

PROFESSIONAL STRESS IN POLICEMEN

Kalmuk, Nicholai V.

The aim is to identify the psychological characteristics of professional stress in policemen departments. The concepts of «stress» and «professional stress» are reviewed. Features of professional stress correlate with job experience (policemen with experience «less than 5 yrs» demonstrate a high level of manipulative, impulsive and asocial actions), with gender (men have higher stress levels than women), but do not correlate with group affiliation.

СТРЕСС, ВЫГОРАНИЕ И КОПИНГ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЁР

В. И. Кашицкий

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: kavicil@yandex.ru*

В статье представлены результаты сравнительного изучения синдрома эмоционального выгорания и особенностей копинга у медицинских сестёр, работающих в терапевтических и хирургических отделениях больницы. Показаны как существенные различия в эмоциональных реакциях медицинских сестёр на стресс, так и сходство в избираемых ими копинг-стилях.

Медицинская профессия без сомнения является одной из наиболее стрессоёмких. Условия профессиональной деятельности медицинских работников нередко становятся причиной возникновения у них психоэмоциональных перегрузок. Сталкиваясь в основном с негативными эмоциями, медработник невольно и непроизвольно вовлекается в них, в силу чего начинает и сам испытывать повышенное эмоциональное напряжение (Юрьева Л. Н., 2004). С особенной очевидностью это проявляется в работе врачей и среднего медперсонала больничных стационаров. Обычный рабочий день медицинской сестры (сестры милосердия!) – это непрерывное соприкосновение с людским страданием, постоянное тесное общение с больными, нуждающимися в помощи, неусыпной заботе и внимании.

В исследовании, осуществлённом под нашим руководством в Костромской областной больнице (Козлова Е. Л., 2012), проверялась гипотеза о существовании у медицинских сестёр больничного стационара связи между «эмоциональным выгоранием» и особенностями совладающего поведения. Была проведена диагностика подверженности медицинских сестёр, работающих в разных отделениях больницы – хирургическом и терапевтическом, синдрому эмоционального выгорания (СЭВ), а также свойственных им особенностей совладания со стрессом. С учётом специфики условий и содержания деятельности медицинской сестры, характерных для разных больничных отделений, было выдвинуто предположение о том, что медсёстры хирургического профиля (отделения реанимации и абдоминальной хирургии) более подвержены эмоциональному выгоранию, чем их коллеги-медсёстры терапевтического профиля (отделения гастроэнтерологии и кардиологии). Материалы включённого наблюдения дали основания для выдвижения и другой гипотезы – о том, что медсёстрам разных профилей свойственны разные стили копинг-поведения в стрессовых ситуациях. Для сбора эмпирических данных были использованы опросник «Эмоциональное выгорание» (Бойко В. В., 2004) и Опросник «Копинг-поведение в

стрессовых ситуациях» (адаптация Крюковой Т.Л., 2001). Всего в исследовании приняли участие 60 медицинских сестёр – по 30 человек, работающих в хирургических и терапевтических отделениях Областной больницы. Возраст испытуемых находился в границах от 25 до 40 лет, стаж работы в сфере здравоохранения в диапазоне от 5 до 20 лет.

Согласно полученным результатам, выраженность «эмоционального выгорания» у медицинских сестёр, работающих в хирургическом отделении, действительно, оказалась существенно выше по сравнению с их коллегами из терапевтического отделения. В группе медсестёр хирургического профиля выявлено значительное количество испытуемых со сложившимися симптомами (более 16 баллов) и сформировавшимися фазами (более 61 балла) СЭВ. В терапевтическом отделении таких испытуемых оказалось гораздо меньше. В процентном выражении сравнительные показатели доли испытуемых со сложившимися симптомами и формирующимися или уже сформировавшимися фазами СЭВ между хирургическим (х) и терапевтическим (т) отделениями выглядят следующим образом.

Фаза «Напряжения»: «в стадии формирования» – 34% (х), 27% (т); «сформировавшаяся» – 43% (х), 13% (т). В этой фазе наиболее выраженными оказались симптомы «переживание психотравмирующих обстоятельств» 77% (х), 27% (т) и «загнанность в клетку» 71% (х), 30% (т). Фаза «Резистенции»: «в стадии формирования» – 43% (х), 70% (т); «сформировавшаяся» – 50% (х), 17% (т). В этой фазе наиболее выраженными оказались сложившиеся симптомы «неадекватное эмоциональное реагирование» – 57% (х), 40% (т) и «редукция профессиональных обязанностей» – 54% (х), 27% (т). Фаза «Истощения»: «в стадии формирования» – 20% (х), 57% (т); «сформировавшаяся» – 53% (х), 16% (т). В этой фазе наиболее выраженными оказались сложившиеся симптомы «эмоциональный дефицит» – 50% (х), 12% (т); «эмоциональная отстранённость» 56% (х), 12% (т).

Приведённые результаты с очевидностью свидетельствуют о том, сколь значительны те профессиональные стрессы, которые сопутствуют деятельности больничных медицинских сестёр. Вместе с тем, представляется, что наличие сложившихся симптомов в фазах «напряжения» и «резистенции», а также то, что сами фазы сформировались или находятся в стадии формирования, может быть объяснено развивающимся процессом адаптации личности работника к стрессовым условиям профессиональной деятельности. Эта тенденция прослеживается в группах медицинских сестёр как хирургического, так и терапевтического профиля. Однако, обнаруженные у значительного числа медицинских сестёр хирургического отделения сложившиеся симптомы фазы «истощения», равно как и сама сформировавшаяся фаза, свидетельствуют о значительном снижении у них адаптационных возможностей и о выраженности синдрома эмоционального выгорания. Одновременно это служит подтверждением выдвинутого предположения об объективно более напряжённом характере деятельности медицинских сестёр в отделениях хирургии.

Что касается совладающего поведения, то в обеих группах испытуемых наиболее выраженным оказался копинг, ориентированный на *избегание* (КОИ). У медицинских сестёр терапевтического профиля несколько меньшие значения получены по субстилю *отвлечение* и *эмоционально-ориентированному* копинг-стилю (ЭОК). В группе медсестёр хирургического профиля последовательность полученных значений обратная – сначала ЭОК, потом *отвлечение*. Различия между группами медсестёр «хирургов» и «терапевтов» малы и статистически незначимы. Таким образом, гипотеза о существовании различий в стилях совладания со стрессом у медсестёр разных медицинских профилей не нашла подтверждения. Учитывая весомые различия в уровне эмоционального выгорания, обнаруженные в ходе исследования, данный результат оказался неожиданным, и в настоящий момент у нас нет для него убедительного объяснения. Возможно, здесь сказалось влияние индивидуальных особенностей, не учтённое нами, либо иных переменных.

Проведённый корреляционный анализ по Спирмену показал в целом по выборке наличие прямой связи между фазой «Напряжения» и *избегающим* копинг-стилем ($r = 0,487$ $p < 0,05$), а также обратной связи между фазой «Напряжения» и *проблемно-ориентированным* копинг-стилем (ПОК) ($r = -0,397$ $p < 0,05$).

Полученные результаты являются промежуточными. Продолжение исследования предполагает дальнейшее изучение как личностных, так и социально-психологических факторов снижения эмоционального выгорания медицинских работников в условиях больничного стационара.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб.: Питер, 2004.
2. Козлова Е.Л. Эмоциональное выгорание и особенности совладания со стрессом в профессиональной деятельности медицинских сестер (курсовая работа). Кострома, 2012.
3. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.
4. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция. Киев: Сфера, 2004.

STRESS, BURNOUT AND COPING AMONG NURSES

Kashnitsky, Victor I.

The paper presents results of a comparative study of burnout and coping styles among nurses working in the regional hospital (therapeutic and surgical departments). Significant differences in nurses' emotional reactions to stress are shown, as well as similarities in chosen coping strategies.

ОСОБЕННОСТИ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

А. Кепалайте

*Литва, г. Каунас, Университет им. Витутаса Великого
E-mail: a.kepalaite@smf.vdu.lt*

Представляется исследование синдрома выгорания, социального интереса среди педагогов городской и сельской местности. По выраженности эмоциональной истощенности и деперсонализации сельские учителя превосходят городских коллег. Выраженность эмоциональной истощенности и деперсонализации с возрастом увеличивается только в сельской группе учителей. Распределение учителей по симптомокомплексам показало большую подверженность синдрому выгорания более зрелых учителей села. Установленные закономерности предполагают учитывать в психологической помощи учителям симптомокомплекс аспектов синдрома выгорания и социального интереса.

У учителей синдром выгорания чаще всего проявляется тем, что они перестают справляться со своими обязанностями (Maslach, Jackson, Leiter, 1981), выражается усталостью и эмоциональной истощенностью. Когда усталость и эмоциональная истощенность становятся хроническими, обнаруживается, что учитель не способен давать ученикам то, что он раньше давал. Учитель, переставший испытывать положительные эмоции в работе с учениками, стремящийся к дистанцированию от учеников, коллег, демонстрирует недостаточность сотрудничества, открытого общения. Таким образом, учитель начинает переживать профессиональную несостоятельность, в то время, как при выборе профессии он предполагал самореализацию, помогая детям развиваться и обучаться. Можно полагать, что социальный интерес, отражающий заинтересованность другими людьми, а в случае педагогов – учениками, также подвергается сужению. Что в свою очередь толкает учителя к отстраненному образу жизни, избеганию общения. Ученики воспринимают таких учителей как чересчур требовательных, нетолерантных, необоснованно критикующих, неотвественно оценивающих их знания и поведение (Volmer, 1998).

Таким образом, исследование синдрома выгорания учителей и возможных компонентов является актуальным не только для планирования психологической помощи учителям, но и для превентивных мер.

Целью данного исследования является изучение особенностей синдрома выгорания и социального интереса, в отношении демографических показателей: пол, возраст, местность (село, город) работы.

Методика исследования. В исследовании участвовало 148 женщин – педагогов с разных регионов Литвы. Данные 7 мужчин в дальнейшую обработку не входили. Возраст варьировал от 23 до 60 лет, мода – 37 лет. Для изучения особенностей синдрома выгорания учителей была использована шкала синдрома выгорания Маслач МБИ (Maslach, Jackson, Leiter, 1981). Шкалу составляет 22 утверждения, которые оценивались по 6 бальной шкале: 0 – никогда до 6 – всегда. Высокие баллы указывают на то, что для учителей утверждения соответствуют их реальной личной и профессиональной жизни. Шкала состоит из 3 субшкал: эмоционального истощения, деперсонализации и профессиональных достижений. Утверждения эмоционального истощения раскрывают сложности во взаимоотношениях в школе, указывают на усталость, истощение. Шкала деперсонализации раскрывает отрицательное отношение к ученикам и дистанцию во взаимоотношениях с ними. Чем выше баллы по этим двум шкалам, тем более выражен синдром выгорания. Шкала профессиональных достижений раскрывает осознание учителем своего вклада в достижения ученика. Чем ниже баллы по этой шкале, тем более выражен синдром выгорания. Коэффициент внутренней конистенции (Cronbach alfa 0, 7) показывает возможность использования этой шкалы в индивидуальных, не только групповых исследованиях.

Социальный интерес исследовался шкалой социального интереса. Испытуемый должен был выбрать более значимую особенность личности из двух представленных. Более высокие баллы указывают на большую выраженность социального интереса. Коэффициент внутренней конистенции

(Cronbach alfa 0,61) показывает возможность использования этой шкалы в групповых исследованиях. Дополнительные переменные: возраст (молодые учителя – 19-24 лет, первой зрелости – 25-34 лет; второй зрелости – 35-60 лет), место работы – учителя города (N=75) и сельской местности (N=73).

Статистическая обработка данных. Данные исследования были обработаны программой SPSS, 15 версия. Данные подверглись двоякому способу анализа:

– направленному на переменные при использовании непараметрических критериев сравнения и корреляции, поскольку распределение данных не соответствовало нормальному ($p > 0,05$);

– направленному на индивида. Для этих целей применялся кластерный анализ K-средних на основе показателей синдрома выгорания и социального интереса с последующим подсчетом сопряженности между кластерными группами и демографическими показателями.

Результаты и их анализ. Анализ показателей (табл. 1) синдрома выгорания представляет, что учителя в основном показали более высокие баллы по эмоциональной истощенности, чем деперсонализации ($p < 0,05$). Показатели профессиональных достижений были наиболее высокими ($p < 0,05$) во всей выборке педагогов. Обнаружены различия между показателями учителей села и города. Показатели сельских учителей были статистически значимо выше ($p < 0,05$) в отношении эмоциональной истощенности и деперсонализации, чем аналогичные показатели городских учителей. В то же время показатели профессиональных достижений не различаются ($p > 0,05$). Таким образом, можно считать, что учителя обеих групп приблизительно одинаково позитивно оценивают свой вклад в интеллектуальное развитие учеников, но учителя сельской местности более подвержены синдрому выгорания, чем учителя городской среды. Можно полагать, что городские учителя имеют более доступные возможности для восстановления, чем сельские учителя, которые в силу реформ просвещения и в связи с демографической ситуацией в Литве имеют большую нагрузку, вынуждены работать с учениками разного возраста одновременно и т. д.

Таблица 1

Распределение показателей синдрома выгорания сельских и городских учителей

Показатели выгорания	Место работы				У Манн-Уитни критерий	p значение
	Город		Село			
	X	SD	X	SD		
Эмоциональная истощенность	17,4	8,4	20,3	8,7	5,2	$p < 0,05$
Деперсонализация	4,2	3,5	6,7	4,8	4,7	$p < 0,05$
Профессиональные достижения	33,7	7,5	33,5	7,9	7,1	$p > 0,05$

Полученные результаты также соответствуют данным о том, что учителя сельской местности чаще подвергаются синдрому выгорания из-за недостаточно хороших условий работы, более пристального внимания и критического отношения, которое не так заметно в городской среде (Millicent, Sewell, 1993). Можно также предположить, что учителям сельской местности более характерен ролевой конфликт: роли учителя в сельской школе могут быть наложены друг на друга, слабо дифференцированы, двусмысленны, что влечет дополнительную нагрузку. В то же время данные результаты противоречат полученным данным других исследователей (Коновальчук, 2008) утверждающих, что учителя, работающие в селе, получают больше поддержки и уважения, чем учителя в городе. Поэтому у последних обнаруживается более выраженный синдром выгорания, чем у учителей села. Таким образом, результаты данной выборки, подтверждают противоречивость данных по особенностям выгорания в отношении сельских и городских учителей. Такую противоречивость можно объяснить различиями в социокультурных условиях сравниваемых выборок (Pedrabissi, Rolland, Santinello, 1993).

Обнаружено, что с возрастом показатели профессионального достижения увеличиваются ($r = 0,29,5; p < 0,05$). Корреляция между возрастом и показателями эмоциональной истощенности ($r = 0,15,5; p > 0,05$) и деперсонализации ($r = 0,16,1; p > 0,05$) были статистически незначимыми среди городских учителей. В то время в группе сельских учителей обнаружено, что с возрастом показатели эмоциональной истощенности ($r = 0,28,5; p < 0,05$) и деперсонализации ($r = 0,29,5; p < 0,05$) статистически значимо увеличиваются. Такие различия между двумя выборками можно объяснить разными социокультурными условиями учителей сельской местности и города.

Центры кластеров: показатели выгорания и социального интереса

Наименования шкал	Значения кластерных центров			
	1 кластер	2 кластер	3 кластер	4 кластер
Эмоциональная истощенность	14,2	13,8	13,5	24,2
Деперсонализация	3,1	2,8	7,3	8,3
Профессиональные достижения	37,4	31,8	32,4	39,8
Социальный интерес	11,8	12,1	9,7	6,8
Распределение учителей (n,%)	23 (16%)	71(47%)	26 (18%)	28(19%)
Наименование групп учителей	1 группа Хорошо адаптированные	2 группа Адаптированные	3 группа Неадаптированные	3 группа На срыве

Показатели синдрома выгорания и социального интереса подвергались кластерному анализу с целью выделения симптомокомплексов исследуемых явлений. Как видно из Таблицы 2, большинство учителей (47%) попали во вторую группу (2-ой кластер). Показатели эмоциональной истощенности и деперсонализации этой группы учителей условно можно определить как низкие, показатели профессиональных достижений средние, а показатель социального интереса – высокий. Условно эту группу учителей можно назвать адаптированными к профессии. Меньшинству (16%) учителей характерны низкие показатели эмоциональной истощенности и деперсонализации, высокие показатели профессиональных достижений и социального интереса. Условно эта группа учителей может быть названа хорошо адаптированными.

Примерно поровну учителя распределились в две следующие группы неадаптированных (18%) и предположительно близких к срыву (19%). Последней группе характерны высокие показатели эмоциональной истощенности, деперсонализации и профессиональных достижений и низкие показатели социального интереса. Предположительно психологическому портрету типичного представителя данной группы характерно стремление к результату в обучении любыми способами взамен чуткому отслеживанию динамики обучающегося как в когнитивной, так и в аффективно-личностной сфере. Можно полагать, что учителя данной группы в силу эмоциональной включенности в педагогический процесс реагируют на педагогические ситуации не на профессиональном, а на эмоциональном уровне. Условно неадаптированным учителям (18%) характерны низкие показатели эмоциональной истощенности, высокие показатели деперсонализации, средние показатели профессиональных достижений и социального интереса. Можно полагать, что данная группа учителей являются не адаптированными к педагогической работе с самого начала их профессиональной деятельности, что в свою очередь может являться большей причиной синдрома выгорания, чем сама педагогическая работа.

В Таблице 3 представлены данные распределения учителей села и города по симптомокомплексам показателей синдрома выгорания и социального интереса. Как видно из Таблицы 3, большинство учителей и села, и города принадлежат к неадаптированной группе учителей. Сравнительно больше в этой группе представлены учителя села. Можно полагать, что учителя села вынуждены работать в школе из-за отсутствия рабочих мест, адекватных их образованию. В то же время учителя города имеют больше возможностей сменить работу, если ощущают непригодность к педагогической деятельности.

Значительно меньше сельских учителей обнаружено среди адаптированных учителей (2 группа) и примерно такое же количество респондентов среди 1 группы учителей, которые условно были названы хорошо адаптированными к педагогической деятельности. Обнаружено вдвое больше учителей села в группе, которой характерна высокая степень выгорания (условное название «на срыве» – 4 группа). Такие закономерности распределения являются статистически значимыми ($p < 0,01$) и явно указывают на необходимую психологическую помощь, в основном, учителям села и меньшей части из данной выборки учителям города.

Распределение учителей по месту работы и кластерным группам (n,%)

Место работы	Группы учителей				Всего	p (по Cramer's V)
	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа		
Город	14 (58%)	27 (77%)	23 (40%)	11 (35%)	75(51%)	0,32 p<0,01
Село	10 (42%)	8 (23%)	35 (60%)	20 (65%)	73 (49%)	
Всего	24(16%)	35 (24%)	58 (39%)	31 (21%)	148 (100%)	

Как видно из 4 таблицы, распределение учителей в отношении возраста имеет статистически значимые закономерности. Анализ распределения показывает, что среди учителей, для которых характерен предположительный эмоциональный срыв, доминируют учителя второй зрелости (55%). Молодых учителей среди данной кластерной группы обнаружено меньшинство. Также среди условно неадаптированных учителей большинство составляют учителя второй зрелости (53%). Меньшинство в данной кластерной группе составляют молодые учителя (12%). Среди адаптированных и хорошо адаптированных доминируют учителя из возрастной группы первой зрелости и молодые учителя. Сравнение показателей сопряженности среди кластерных групп и показателей возраста и места работы не выявило статистически значимых различий ($p>0,05$), хотя обнаружена тенденция к более значимой связи выраженности синдрома выгорания и места работы, чем возраста.

Таблица 4

Распределение учителей по возрасту и кластерным группам (n,%)

Возраст	Группы учителей				Всего	p (по Cramer's V)
	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа		
Молодые	2(8%)	16(46%)	7 (12%)	4(13%)	29 (20%)	0,30 p<0,01
Первая зрелость	12(50%)	7(20%)	20 (35%)	10 (32%)	49(33%)	
Вторая зрелость	10(42%)	12 (34%)	31(53%)	17 (55%)	70(47%)	
Всего	24(16%)	35 (24%)	58 (39%)	31 (21%)	148 (100%)	

Распределение учителей относительно возраста и кластерных групп учителей села обнаружило статистически значимую закономерность распределения ($C=0,36$; $p<0,05$), повторяющего закономерность в общей группе. Т.е. более зрелым учителям характерен симптомокомплекс, указывающий на возможность эмоционального срыва. В то время статистически значимое аналогичное распределение не обнаружено в группе городских учителей ($C=0,23$; $p>0,05$). Таким образом, можно полагать, что наиболее подвержены синдрому выгорания более зрелые учителя села.

Выводы: На основе данных по исследуемой выборке педагогов наиболее выражена эмоциональная истощенность и профессиональные достижения. По выраженности эмоциональной истощенности и деперсонализации сельские учителя превосходят городских коллег. По выраженности профессиональных достижений учителя села и города не различаются. С возрастом профессиональные достижения увеличиваются как для сельских, так и городских учителей. Выраженность эмоциональной истощенности и деперсонализации с возрастом увеличивается только в сельской группе учителей. Распределение учителей по симптомокомплексам показало большую подверженность синдрому выгорания более зрелых учителей села. Установленные закономерности предполагают учитывать в психологической помощи учителям симптомокомплекс аспектов синдрома выгорания и социального интереса.

Литература

1. Коновальчук А.Н. Влияние социально демографических характеристик на развитие синдрома эмоционально-го выгорания учителей // Приволжский научный журнал. 2008. №3. С. 28–37.
2. Maslach Ch., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach burnout inventory manual. California: Consulting psychologist press, 1981.

3. *Millicent H., Sewell J.* Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers // The journal of educational research. Vol. 92, Issue 5, 1999, p. 287.
4. *Pedrabissi L., Rolland J., Santinello M.* Stress and burnout among teachers in Italy and France // Journal of psychology. Vol. 127, Issue 5, 1993, p. 529-535.
5. *Volmer H.* Jaučiuosi visiški išsekusi: sudegimo sindromas. Vilnius: Alna litera, 1998.

PECULIARITIES OF TEACHERS' BURNOUT SYNDROM

Kepalaite, Albina

The aim of the research is to reveal peculiarities of teachers' burnout according to age and working place: a rural or urban school. It is found that with the age burnout becomes more intensive only in rural teachers. The above findings might have implications to help teachers increase stress resistance and reserve social interest.

ОСОБЕННОСТИ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ

А. Кепалайте, А. Вайткявичене

Литва, г. Шяуляй, Шяуляйский университет

E-mail: alkepal@cr.su.lt

Представляется исследование стратегий совладающего поведения со стрессом среди студентов специальности «социальная педагогика». Обнаружено преобладание активной стратегии совладания у мужчин и пассивной стратегии у женщин. Не обнаружены гендерные различия по успеваемости. Обнаружена слабо выраженная отрицательная связь между успеваемостью и пассивной, неэффективной стратегиями совладания у женщин. Для данной выборки женщин целесообразны тренинги, ориентированные на активные способы совладания со стрессом.

Введение. Стрессогенными ситуациями наполнена жизнь современного человека, не считая возраста, социального статуса. Испытываемый стресс в повседневной жизни, однако, может быть как конструктивным, так деструктивным. В последнем случае возникает проблема адекватного преодоления возникших трудностей, используя личные, общественные ресурсы. В настоящее время психологическая наука все чаще обращает внимание не столько на исследования и диагностику стрессогенных реакций индивида, сколько на изучение копинг-стратегий в преодолении стресса в разных возрастных категориях и профессий. Также увеличивается количество исследований, посвященных взаимосвязям стратегий преодоления стресса с разными психологическими феноменами – темпераментом, право-левополушарностью, интеллектом и т.д.

Чаще всего стратегия преодоления стресса понимается как особенности взаимодействия человека со стрессором на основе восприятия значимости данной ситуации и личностных ресурсов. Авторы по-разному классифицируют стратегии совладающего поведения (Трущенко, 2012). В этих классификациях наиболее повторяющимся критерием является направленность ориентации совладающего поведения: на решение проблемы или поиск эмоциональной поддержки (Carver, Schneider, Weintraub, 1989; Трущенко М. Н., 2012). Способы совладания со стрессом также разделяются на адаптивные (конструктивные) или неадаптивные (деструктивные). Carver и др. (1989) выделяют три группы копинг стратегий: ориентированные на проблему, на поиск эмоциональной поддержки и неадаптивные стратегии, среди которых отмечается концентрация на эмоциях и их выражение, отрицание, ментальное и поведенческое отстранение. В данном исследовании будем придерживаться выше изложенного понимания и классификации совладающего поведения.

Отмечается, что наряду с различными исследованиями копинг поведения недостаточным является исследование совладающего поведения представителей профессий «человек-человек» (Асмаковец Е. С., 2010, 2011). Можно предполагать, что именно профессионалы данной категории наиболее подвержены стрессу ввиду непредсказуемости взаимодействий, требующих адекватного и спонтанного реагирования на ситуацию. Полагается, что адаптивной стратегии совладающего поведения необходимо обучать уже при подготовке профессионалов данной категории (Асмаковец Е. С., 2010). Однако исследований студентов, изучающих социальные науки, явно не хватает.

В данном исследовании объектом являются стратегии совладающего поведения у первокурсников, изучающих социальную педагогику. Социальное положение первокурсников, особенно первое полугодие, является стрессогенным. У них меняется социальный статус, они испытывают сепарацию от привычных форм обучения в школе, привычных взаимоотношений. Первокурсники должны адаптироваться к новым условиям, строить новые взаимоотношения с сокурсниками, преподавателями и т.д. В совокупности это является вызовом для их личностных ресурсов и успеваемости. Поэтому исследования студентов в данном контексте не только актуальны, но и практически значимы, ибо позволяют представить помощь в адаптации к обучению в высшей школе и к выработке адаптивных копинг-стратегий.

Целью данного исследования является изучение особенностей стратегий совладания со стрессом среди студентов-первокурсников социальной педагогики в отношении пола и успеваемости.

Методика исследования. В исследовании участвовало 128 будущих социальных педагогов первого курса с разных университетов Литвы: 38 (30%) мужчин и 90 (70%) женщин. Возраст варьировал от 18 до 20 лет, мода – 19 лет.

Для изучения особенностей стратегий совладающего со стрессом поведения была использована шкала копинг-стратегий COPE (Carver Ch., Schneider M. F., Weintraub J. K., 1989). Для использования шкалы в литовской выборке, шкала подверглась двойному переводу. В инструкции для респондентов указывалось, чтобы в ответах они ориентировались на обычные способы реагирования на стрессовые ситуации. Таким образом, данной методикой определялся диспозиционный стиль совладания со стрессом.

Шкалу составляют 60 утверждений, которые описывают реакцию и поведение человека в стрессовой ситуации. Утверждения оценивались баллами от 0 до 3. 0 баллом оцениваются утверждения о поведении, которое никогда не реализовалось; 1 баллом оценивалось утверждение, если респондент иногда реагировал таким образом; 2 баллами – если респондент часто поступал таким образом и 3 баллами – если поступал таким образом очень часто. Определенные сочетания утверждений составляют 15 стратегий совладающего со стрессом поведения: активное преодоление, планирование, концентрация над преодолением, отложенное преодоление, поиск социальной поддержки, поиск социальной эмоциональной поддержки, позитивная интерпретация, принятие ситуации, поддержка в религии, отрицание, концентрация на чувства и их выражение, изменение поведения, изменение мышления, использование алкоголя и лекарств. Авторы шкалы, обобщая все 15 стратегий, разделили на 3 главные стратегии совладающего поведения и одну отдельную шкалу:

- активная стратегия, направленная на решение проблем, например: я искал дополнительную информацию о своей проблеме;
- пассивная стратегия, направленная на адаптацию к стрессовой ситуации, например: я старался поделиться своими эмоциями; я привыкал к тому, что произошло;
- неадаптивная стратегия, направленная на неэффективное поведение, например: я не верил тому, что произошло;
- отдельные стратегии: обращение к религии, использование алкоголя, юмора.

Более высокие баллы указывают на большую выраженность выбранной стратегии поведения. Общий для всей шкалы коэффициент внутренней согласности (Cronbach alfa 0, 88) показывает возможность использования этой шкалы в индивидуальных, не только групповых исследованиях. Коэффициент внутренней согласности по отдельным шкалам варьирует от 0,54 до 0,91, что показывает надежность отдельных шкал. Это соответствует показателям надежности оригинальной версии шкалы (вариация от 0,92 до 0,62) (Carver Ch., Schneider M. F., Weintraub J. K. 1989), а также исследованиям на выборке России (вариация от 0,90 до 0,66, шкала уход от проблем 0, 41) (Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Сычев О. А., Шевяхова В. Ю., 2010).

Успеваемость студентов исследовалась по их самоотчету. Респонденты оценивали успеваемость по шкале от плохой до превосходной, указывали балл успеваемости по результатам первой сессии. Дополнительные переменные – пол: женщины (N=90) и мужчины (N=38).

Статистическая обработка данных. Данные исследования были обработаны программой SPSS (15 версия) при использовании непараметрических критериев сравнения и корреляции, поскольку распределение данных не соответствовало нормальному ($p > 0,05$).

Результаты и их анализ. Анализ показателей стратегий совладания со стрессом выявил, что будущие социальные педагоги статистически значимо чаще всего используют стратегии решения проблем, чем неэффективное поведение в стрессовой ситуации ($p < 0,05$). Показатели пассивной стратегии также статистически значимо преобладают над показателями неэффективного поведения ($p < 0,05$). Показатели стратегии решения проблем статистически не значимо ($p > 0,05$) доминируют над показателями пассивной стратегии.

Сравнение показателей стратегий совладания по половому признаку

Пол	Статистика	Стратегии совладания		
		Активная	Пассивная	Неэффективная
Общая выборка N=128	M	13,7	12,8	8,25
	SD	4,1	4,2	3,1
Женщины N=90	M	12,5	15,8	8,6
	SD	3,8	4,7	3,2
Мужчины N=38	M	14,9	9,7	7,9
	SD	4,3	3,7	3,1
U Манна Уитни		4,5	3,6	2,7
p		p<0,05	p<0,05	p>0,05

Такое распределение показателей в целом по выборке соответствует мужской части респондентов. В то время как анализ показателей женской части респондентов выявил, что среди них значительно преобладают показатели пассивной стратегии совладающего со стрессом поведения как над решением проблем ($p<0,05$), так и над неэффективным поведением ($p<0,05$). Это в частности подтверждает исследования будущих (Асмаковец Е.С., 2010) и уже работающих социальных работников (Асмаковец Е.С., 2010). Обнаружено, что у социальных работников, обслуживающих тяжело больных людей на дому, преобладают активные стратегии совладающего поведения (Асмаковец Е.С., 2010). Сравнение показателей стратегий совладающего поведения по половому признаку обнаружило, что показатели стратегий решения у мужчин значительно доминируют над аналогичными показателями женщин ($p<0,05$) и показатели пассивной стратегии значительно меньше, чем аналогичные показатели у женщин ($p<0,05$). Показатели неэффективного поведения значительно не различаются ($p>0,05$). Это соответствует гендерным различиям в целом, предполагающим, что мужчины, будучи больше направлены на деятельность, чем женщины и в стрессовой ситуации используют более активную стратегию совладания со стрессом. В то время для женщин более характерна погруженность в анализ межличностных отношений, и в стрессовой ситуации они чаще используют пассивную стратегию, ищут эмоциональной поддержки, проговаривая и анализируя свои чувства с родными и близкими. Что, однако, не исключает впоследствии активного решения стрессовой ситуации. В частности эти данные соответствуют гендерным различиям, обнаруженным на выборке России (Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю., 2010).

Таблица 2

Распределение показателей успеваемости по половому признаку (N,%)

Пол	Показатели успеваемости			Итого
	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо, превосходно	
Женщины	20 (49%)	40 (71%)	30 (97%)	90 (70%)
Мужчины	21 (51%)	16 (29%)	1 (3%)	38 (30%)
Итого	41 (32%)	56 (44%)	31 (24%)	128 (100%)

Анализ самоотчетов успеваемости будущих социальных педагогов показал, что большая часть социальных педагогов оценивают свою успеваемость хорошо (44%), меньшая часть оценивает свою успеваемость очень хорошо и превосходно (24%). Удовлетворительно свою успеваемость оценивают 32% социальных педагогов. Не было ни одной оценки успеваемости соответствующей отрицательной и слабой успеваемости. Субъективный отчет своей успеваемости подтверждается отметками и распределение респондентов соблюдает ту же самую конфигурацию, как и при субъективном самоотчете (табл. 2).

Анализ распределения выявил, что у большинства (44%) женщин успеваемость является хорошей, на втором месте они же оценили успеваемость очень хорошо и превосходно (33%). У меньшинства (23%) женщин успеваемость является удовлетворительной. В то же время большинство (55%) мужчин

отметили, что их успеваемость является удовлетворительной. Из них только один (3%) студент указал очень хорошую и превосходную успеваемость, меньше половины (42%) мужчин указали на хорошую успеваемость. Однако такое распределение не является статистически значимым ($C=0,26$; $p>0,05$). Таким образом, различия в успеваемости в данной выборке не соотносятся с половым признаком.

Показатели стратегий совладания со стрессом были соотнесены с показателями по успеваемости отдельно по половому признаку. Обнаружены статистически незначимые очень слабые связи с показателями стратегий совладания и успеваемостью среди мужчин ($p>0,05$, $r=0,17$ активная стратегия решения проблем; $r=0,15$ пассивная стратегия поиска поддержки; $r=-0,02$ неэффективное поведение). В то же время обнаружены статистически значимые связи показателей стратегий и успеваемостью среди женщин (табл. 3).

Таблица 3

Корреляции показателей успеваемости и стратегий совладания у женщин (N=90)

Стратегия совладания	Коэффициент корреляции	p значение
Активная стратегия	0, 27	$p>0,05$
Пассивная стратегия	-0, 39	$p<0,05$
Неэффективная стратегия	-0, 37	$p<0,05$

Как видно из таблицы, обнаружены слабые отрицательные статистически значимые связи успеваемости с пассивной и неэффективной стратегией совладания со стрессом у женщин. Таким образом, чем больше выражена пассивная и неэффективная стратегия совладания со стрессом, тем меньше успеваемость студенток. В отношении данной выборки можно полагать, что первое полугодие и первая сессия актуализировало у студенток более пассивную и неэффективную стратегию совладания со стрессом на фоне общей адаптации к изменившимся условиям обучения в университете. Это могло быть одной и возможных причин успеваемости, которая не раскрывает всех возможностей студенток. Однако вслед за другими исследователями (Асмаковец Е.С., 2011) можно полагать, что важна не столько сама по себе стратегия совладания со стрессом, сколько широта используемых стратегий. Среди них индивид может выбирать наиболее подходящий в данной ситуации способ, предохраняя этим себя от физиологических и психологических последствий стресса.

Выводы: На основе данных по исследуемой выборке социальных педагогов отмечается доминирование активной стратегии совладания со стрессом, далее следует пассивная и неэффективная стратегия. У мужчин конфигурация выраженности стратегий соладающего поведения соответствует данным общей выборки, в то время как у женщин значительно выражена пассивная стратегия. Обнаружена более выраженная активная стратегия совладания у мужчин по сравнению с женщинами; у женщин пассивная стратегия совладания более выражена, чем у мужчин. Респонденты данной выборки не различаются по успеваемости. Не обнаружена связь между успеваемостью и выраженностью стратегий совладания со стрессом в группе мужчин. В женской группе обнаружена связь между успеваемостью и выраженностью стратегий совладания со стрессом: чем больше выражена пассивная и неэффективная стратегия совладания, тем меньше успеваемость. Установленная связь предполагает включение в проекты совладания со стрессом тренингов, ориентированных на активные способы совладания со стрессом.

Литература

1. Асмаковец Е.С. Копинг стратегии студентов специальности «Социальная работа» // Психология стресса и совладающего поведения в современной российском обществе: материалы II Международной науч.-практ. конференции. Т. 2. Кострома, 2010. С. 74–76.
2. Асмаковец Е.С. Копинг поведение и физиологические реакции на стресс социальных работников, обслуживающих пожилых людей на дому // Труды 4 международной научной интернет-конференции «Профессиональное самосознание и экономическое поведение» Киев, 2011. С. 105–117.
3. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг стратегий: адаптация опросник COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современной российском обществе: материалы II Международной науч.-практ. конференции. Т. 2. Кострома, 2010. С. 195–197.
4. Трущенко М.Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. заоч. науч. конф. М., 2012. С. 13–16.
5. Carver Ch, Schneider M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. // Journal of Personality and social psychology. 1989, Vol. 56, p.267–283.

SPECIFIC COPING STRATEGIES AMONG STUDENTS OF SOCIAL EDUCOLOGY

Kepalaite, Albina; Vaitkeviciene, Asta

The aim of this research is to reveal peculiarities of coping behavior among students of social educology. It has been found that for men active strategies of coping are more characteristic than for women. Women are more inclined to use passive coping strategies than men. There are no gender differences in academic achievements. It is revealed that more expressed passive and non adapting coping are connected with low level of academic achievements in women. The above findings might have implications to help students increase the repertoire of coping strategies.

СТРЕСС-ФАКТОРЫ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С НИМИ У ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ И ТОП-МЕНЕДЖЕРОВ

О. А. Ковалёва

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: kovaleva.olya.vita@gmail.com

В статье представлены результаты исследования стрессовых ситуаций на рабочем месте предпринимателей и топ-менеджеров, раскрыты особенности их профессионального выгорания, выявлены преобладающие стратегии совладающего поведения.

Динамика современного общества неизбежно усиливает тенденцию к возрастанию стресса и росту числа заболеваний, связанных с ним. Закономерность такова, что чем выше ответственность и интенсивность труда, тем выше психическое напряжение и физиологическое истощение. Именно поэтому исследование стрессовых ситуаций и способов совладания с ними у руководителей организаций и предпринимателей особо значимо в научном и социальном контексте.

Наиболее разработана проблема стресса на рабочем месте в зарубежной психологии, в частности, в исследованиях С. Картрайт, К. Л. Купера, Т. Кокса, Д. Фонтаны, К. Маслач и др. В отечественной психологии труда и организационной психологии проблема стресса и профессионального выгорания нашла отражение в работах В. А. Бодрова, А. Б. Леоновой, Н. Е. Водопьяновой, А. А. Обознова, В. Е. Орла и др.

Наше исследование направлено на выявление специфики совладания у предпринимателей и топ-менеджеров. Понятие «топ-менеджер» в нашем исследовании означает руководителя высшего звена, не являющегося собственником организации и нанятого на работу владельцем данного бизнеса. Под предпринимательством в психологическом смысле мы понимаем вид трудовой деятельности предпринимчивой личности, содержанием которой является автономное принятие и осуществление решений по поиску и использованию новых возможностей рынка в условиях личного финансового риска с целью получения высокого коммерческого результата (Позняков В. Н., 2001).

В исследовании приняли участие 60 человек: 30 топ-менеджеров (директора, генеральные директора, управляющие организаций, N1=30) и 30 предпринимателей (собственники и руководители организаций в одном лице, N2=30) г. Костромы. Возраст испытуемых от 25 до 55 лет, стаж руководства/занятия предпринимательской деятельностью составляет более 1-го года (стаж предпринимательства – в среднем 5 лет, руководства – 13 лет); мужчин – 23 чел., женщин – 37 чел.

Были использованы следующие методы: полуструктурированное интервью, авторская методика «Перечень стрессовых ситуаций», психодиагностические методики (МВИ – Методика диагностики профессионального выгорания К. Маслач, С. Джексон, 1986; Опросник способов совладания Р. Лазаруса, С. Фолкман, 1988; адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, 2003).

Согласно полученным данным, общими стресс-факторами и для предпринимателей, и для топ-менеджеров выступают «проблемы, связанные с подчиненными» (увольнение, нарушение дисциплины, непонимание профессиональных задач, нехватка персонала, текучесть) (для 46% предпринимателей и 78% топ-менеджеров), «финансовое положение» (для 61% предпринимателей и 48% топ-менеджеров). Специфичными для предпринимателей выступают такие факторы как «переговоры с клиентами» (57%), «нехватка времени» (54%), «перегруженность делами» (50%); для топ-менеджеров – «взаимодействие с вышестоящим руководством» (41%), «неудовлетворенность условиями работы» (37%).

Основная цель создания бизнеса – получение прибыли, поэтому объясним тот факт, что для предпринимателей именно беспокойство за финансовое положение своей компании выступает острым стресс-фактором, повышая риск деятельности и состояние напряжения. Для топ-менеджеров также данный фактор является стрессовым, но с меньшей интенсивностью, поскольку в конечном итоге полная ответственность за экономическое состояние организации сосредоточена в руках собственника, а не нанятого руководителя. Для топ-менеджеров в большей степени, чем для предпринимателей, характерен стресс-фактор «проблемы, связанные с подчиненными» (нарушение дисциплины, невыполнение обязанностей, конфликты, увольнение). Объяснить это можно тем, что в данном случае предприниматели сами создают условия работы для подчиненных, подбирают персонал, исходя из стратегии и целей компании, которые сами же и определяют. Топ-менеджеры более ограничены в решениях, в частности, в определении стратегии и создании условий. В соответствии с этим, как стресс-фактор они также отмечают «неудовлетворенность условиями работы» (37%), которые изначально им предложены собственником компании.

Для предпринимателей серьезными стрессовыми ситуациями выступают «нехватка времени» (54%) и «перегруженность делами» (50%), связанные между собой. Испытуемые совмещают в себе категорию собственников и административных руководителей, в связи с чем круг их профессиональных задач довольно обширен, требуется постоянное развитие, освоение новых направлений.

Согласно полученным данным, у предпринимателей и топ-менеджеров выявлен средний уровень профессионального выгорания по всем параметрам: эмоционального истощения, деперсонализации, редукации профессиональных достижений. Это свидетельствует о том, что выявленные стресс-факторы приводят к повышению психического напряжения у руководителей. Но, очевидно, применяя различные продуктивные копинг-стратегии, предприниматели и топ-менеджеры могут эффективно воздействовать на стрессоры, регулировать свое эмоциональное состояние.

Выявлена положительная корреляция между стресс-фактором «проблемы, связанные с подчиненными» и параметром профессионального выгорания «деперсонализация» ($R=0,328$, $p<0,01$) в общей выборке руководителей. То есть чем сильнее влияние данного стрессора, тем больше у испытуемых выражена тенденция развивать негативное, циничное отношение к окружающим (сотрудникам, клиентам, партнерам по бизнесу/работе), общаться с ними исключительно формально. Причиной данного явления, как поясняют предприниматели и топ-менеджеры в интервью, могут быть недостаточно доверительные отношения с подчиненными, нехватка персонала, непонимание профессиональных задач.

Согласно результатам исследования, преобладающей копинг-стратегией при совладании со стрессом на рабочем месте и у предпринимателей, и у топ-менеджеров является «планирование решения проблемы» (74,6%). При возникновении стрессовых ситуаций руководители обращаются к анализу проблемы, ее решению, направляют свои усилия на изменение трудной ситуации, что актуально как для предпринимателей, так и для топ-менеджеров. *Избегание*, по результатам тестирования – стратегия, которую испытуемые используют реже остальных (32,9%) в профессиональных стрессовых ситуациях. В рабочей обстановке они нацелены на результат, решение проблемы, направляют свои усилия, прежде всего, на дальнейшее развитие и функционирование организации. Статистически значимых различий в использовании стратегий совладающего поведения между предпринимателями и топ-менеджерами выявлено не было. Данное явление можно объяснить схожим социокультурным контекстом и наличием схожих стресс-факторов на рабочем месте топ-менеджеров и предпринимателей.

Таким образом, наиболее стрессовыми для предпринимателей выступают факторы, связанные с финансовым состоянием компании, необходимостью интенсивно работать и решать значительное количество важных стратегических задач, с ответственностью перед клиентами. Для топ-менеджеров наиболее стрессовыми выступают ситуации, касающиеся взаимодействия с подчиненными, с собственником организации, в которую наняты на работу, с неудовлетворенностью условиями работы. Но при этом, руководители довольно эффективно совладают со стрессом на рабочем месте, очевидно, имея развитые копинг-навыки. В частности, и у предпринимателей, и у топ-менеджеров наблюдается тенденция при совладании со стрессом на рабочем месте в большинстве ситуаций применять копинг-стратегию «планирование решения проблемы».

Литература

1. Картрайт С., Купер К.Л. Стресс на рабочем месте. Харьков: Гуманитарный центр, 2004.
2. Ковалёва О.А. Стресс руководителя и совладание с ним // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. / науч. ред. К.В. Карпинский. Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2012. С. 285–295.
3. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
4. Поздняков В.П. Психологические отношения и деловая активность российских предпринимателей. М.: Изд-во ИП РАН, 2001.

Kovaleva, Olga A.

The paper provides the current research empirical data of business-owners` and top-managers` stressful situations in a working place. Some signs of professional burnout are noticed as well as dominant coping-strategies.

ЗАЩИТА УЧИТЕЛЕМ САМООТНОШЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПОНИМАНИЯ ИМ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ С УЧЕНИКАМИ

А. М. Колышко

Республика Беларусь, г. Гродно, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы

E-mail: kolyshko@mail.ru

Целью исследования являлось изучение особенности понимания межличностных отношений с учениками учителями с наличием и отсутствием структурных оснований для функционирования механизма «защитной экстернальности». Было выявлено, что учителя с функционирующим механизмом защитной экстернальности обнаруживают многогранное и глубокое понимание межличностных отношений с учениками, в то время как учителя с заблокированным механизмом защитной экстернальности – поверхностное и одностороннее понимание.

В современной общеобразовательной школе, ориентированной на формирование личности ученика, особое место занимает готовность учителя к многогранному осмыслению межличностных отношений субъектов образовательного процесса. В данной связи особую значимость приобретает изучение психологических механизмов и закономерностей понимания учителем собственных межличностных отношений с учениками. Особое место в системе обусловливания понимания учителем данных отношений занимают механизмы защиты им позитивного или наличного самоотношения (Hattie J., 1992).

Самоотношение учителя является таким психическим образованием, которое активно им защищается (Колышко А. М., 2004). В то время как неэффективность данной защиты выступает одним из ключевых источников стресса в процессе взаимодействия с учениками. Осуществление учителем защиты самоотношения предполагает его включенность в данный процесс целостно как личности. При этом важнейшими источниками защиты позитивного или наличного самоотношения является характер организованности компонентов самоотношения в единую систему (Пантилеев С. Р., 1991) и восприятие другого человека (Hattie, 1992). Одним из ключевых механизмов реализации защиты учителем самоотношения на уровне организации его структуры является «механизм защитной экстернальности» (Пантилеев С. Р., 1991).

Функционирование механизма защиты учителем самоотношения на основе особой конфигурации организованности его компонентов в единую систему (в контексте исследования – механизма защитной экстернальности) не является непреложным и может быть заблокировано. В данной связи закономерно предположить, что эффективное функционирование механизма защитной экстернальности будет способствовать минимизации его защиты на уровне восприятия межличностных отношений с учениками. В то время как учителя, не имеющие возможности реализации такой защиты, будут активно стремиться его защищать через выстраивание «защитного» способа восприятия межличностных отношений с учениками.

С целью изучения данного предположения было предпринято специальное эмпирическое исследование. *Методика исследования.* В качестве методов сбора эмпирического материала был использован опросник С.Р. Пантилеева (Пантилеев С. Р., 1993) и методика диагностики ситуативной рефлексии (Полонников А. А., 1994). Статистическая обработка данных производилась при помощи методов описательной статистики, корреляционного и кластерного анализа. *Выборка исследования.* Проведенным исследованием были охвачены 300 учителей общеобразовательных школ со стажем профессиональной деятельности от года до двадцати пяти лет.

На первом этапе исследования нами были выделены две группы респондентов по критерию наличия/отсутствия структурных оснований функционирования механизма «защитной экстернальности». В первую группу были отнесены учителя с успешно функционирующим механизмом защитной экстернальности (28% выборки). В то время как вторую эмпирическую группу составили респонденты с заблокированным механизмом защитной экстернальности (72% выборки).

На втором этапе исследования изучалось восприятие межличностных отношений в системе «учитель-ученик» педагогами с наличием/отсутствием структурных оснований функционирования механизма «защитной экстернальности». Полученные в ходе исследования ответы учителей анализировались с помощью контент-анализа по критериям глубина и полнота (всесторонность) понимания межличностных отношений с учениками. В качестве критериев глубины понимания учителем межличностных отношений с учениками были определены: его способность «встать на место» основных субъектов межличностных отношений (идентификация с воспринимаемым событием), выход за рамки восприятия очевидных зависимостей (локализация предметного содержания) и осмысление ценностей и мотивационных установок участников этих отношений (психологичность интерпретации), осознание зависимости собственных оценок ситуации межличностных отношений от занимаемой позиции (оценочность). О поверхностности понимания учителя свидетельствовали его неспособность «встать на место» учителя и ученика как субъектов межличностных отношений, «буквальное» восприятие этих отношений, неспособность осмыслить «скрытые» мотивы и ценности участников взаимодействия. На полноту или всесторонность понимания учителем межличностных отношений с учениками указывала его готовность целостно и многогранно характеризовать отношения в системе «учитель-ученик» (дифференцированность ситуации), дифференцировать позиции субъектов этих отношений (позициональная дифференциация). Выделение учителем в воспринимаемой ситуации всего лишь одного из аспектов межличностных отношений, интерпретация этих отношений лишь с одной точки зрения (учителя или ученика) рассматривались как показатель узости и односторонности понимания учителем межличностных отношений с учениками.

Результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что глубокое и наиболее полное понимание межличностных отношений в системе «учитель-ученик» обнаруживают учителя с самоотношением, в котором структурно обеспечен механизм «защитной экстернальности». Такие учителя способны анализировать ситуацию с позиций учителя и ученика как субъектов межличностных отношений, осмыслить их ценности и мотивационные установки, осознать связь собственных оценок ситуации межличностных отношений от занимаемой позиции. Данные учителя целостно и многогранно воспринимают межличностные отношения с учениками, осмысливают эти отношения с позиции учителя и ученика. В то время как педагоги, в строении самоотношения которых отсутствует обеспечение данного защитного механизма, обнаруживают поверхностное понимание межличностных отношений в системе «учитель-ученик». Данные учителя, как правило, не способны «встать на место» учителя и ученика как субъектов межличностных отношений, осмыслить их скрытые мотивы и ценности. Узость и односторонность понимания межличностных отношений с учениками учителей с обозначенными особенностями самоотношения обнаруживают себя в том, что они склонны выделять в воспринимаемой ситуации всего лишь один из аспектов межличностных отношений, осмысливать эти отношения лишь с точки зрения учителя или ученика.

Таким образом, проведенное исследование позволяет утверждать принципиальные отличия в характере восприятия межличностных отношений в системе «учитель-ученик» педагогами с наличием и отсутствием структурных оснований для функционирования механизма «защитной экстернальности». При этом восприятие данных отношений педагогами с отсутствием структурных оснований для функционирования механизма «защитной экстернальности» можно классифицировать как защитное по своей направленности, что в конечном итоге подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

Литература

1. *Кольшико А.М.* Психология самоотношения. Гродно: ГрГУ, 2004.
2. *Пантилеев С.Р.* Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993.
3. *Пантилеев С.Р.* Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: МГУ, 1991.
4. *Полонников А.А.* Формирование готовности будущих психологов к профессиональному анализу педагогической ситуации: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Минск, 1994.
5. *Hattie J.* Self-Concept. Hillsdale: New Jersey Howe and London, 1992.

TEACHER'S SELF-ATTITUDE PROTECTION IN THE CONTEXT OF HIS UNDERSTANDING INTERPERSONAL RELATIONSHIPS WITH STUDENTS

Kolyshko, Alexander M.

The research indicates scicifyty of understanding interpersonal relationships with students by teachers with/without «protective externality» mechanisms. It has been revealed that teachers with operative mechanism of protective externality demonstrate multiplex and deep understanding of interpersonal relationships with students. At the same time teachers with blocked mechanism of protective externality show superficial and one-side understanding.

РЕПЕТИТОРСТВО И ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ ПЕДАГОГОВ-РЕПЕТИТОРОВ

Н. Г. Крылова

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: natkrylova@ksu.edu.ru

В статье приводятся данные исследования тьюторов или в российской практике – репетиторов, т.е. учителей, включенных в так называемое «теневое» образовательное пространство. Выявлены типичные для них стрессовые ситуации и описывается разнообразие применяемых ими копинг-стилей и стратегий. Автор обосновывает, что репетиторство для учителей является эффективным и продуктивным совладающим с профессиональными стрессами поведением.

Стресс в профессиональной деятельности – это достаточно распространенное явление, при этом, стресс является и одним из условий развития и личностного роста специалиста (Бодров В. А., 2006). В настоящее время большинством исследователей проблема переживания травмирующих ситуаций связывается с психологическим благополучием и здоровьем человека. Проблема психологического благополучия специалистов, занятых в сфере «Человек-Человек» является чрезвычайно актуальной и значимой в современной психологии (Водопьянова Н. Е., 2009).

В отношении того, каким образом люди справляются с негативными переживаниями, в психологической науке сложилась определенная традиция изучения. Так, исследования в области психологии совладающего поведения выводят на поиск ответов на вопросы выбора и возможности формирования адекватных стратегий преодоления стресса. Совладающее поведение является сложно детерминированным несколькими группами факторов явлением: особенностями личности субъекта, реально изменяющейся жизненной ситуацией, характером социального взаимодействия и взаимоотношений субъекта (Крюкова Т. Л., 2004). Мы исходим из положения, что копинг-стратегии – это действия, которые используются человеком для сознательного контроля над своим поведением в стрессовой ситуации.

Проблема совладающего поведения и успешного преодоления трудных ситуаций приобретает все большую актуальность в зарубежной и отечественной психологии, т.к. повышается стрессогенность социальной жизни и трудовой деятельности человека. Разнообразие стрессовых ситуаций и факторов, а также индивидуально-психологические особенности личности обуславливают различные способы совладания в стрессовых обстоятельствах жизнедеятельности (Бодров В. А., 2006; Крюкова Т. Л., 2004).

Существует ряд профессий, особо тесно связанных со стрессом, который может очень сильно влиять на качество деятельности и эмоциональное состояние работника. Одной из таких является профессия педагога. Педагоги испытывают стресс практически ежедневно: их работа сопровождается высокой эмоциональной и когнитивной напряженностью, нередко связана с отрицательными эмоциями и с необходимостью их подавлять, а эмоциональную разрядку откладывать на большой период времени (Водопьянова Н. Е., 2009).

В настоящее время работа в системе образования считается чрезвычайно актуальной и нужной для современного общества, однако, современная ситуация, сложившаяся в российском образовании, характеризуется большинством педагогов как очень сложная и неудовлетворительная (постоянные изменения и реформирования системы образования, возрастающая система требований к педагогам – специалистам со стороны администрации образовательного учреждения, сложность коммуникации с воспитанниками и их родителями, низкий уровень социальной защищенности, высокий уровень энергетических затрат педагогов и низкая зарплата, т.д.). В результате педагоги часто становятся жертвами профессионального выгорания, которое, как правило, сопровождается снижением личностной и профессиональной самооценки, работоспособности и профессиональной мотивации, возникновением «крепнущего» желания специалиста уйти из профессии или попробовать строить свой «собственный образовательный бизнес». Это позволяет человеку сегодня не только сменить пространство своей профессиональной деятельности, откорректировать стрессовые для него средовые условия, влияющие на его работоспособность и здоровье, но и остаться в системе образования, пусть и «теневого» (shadow education: Mark Bray, 1999).

В результате проведенного исследования (полуструктурированное интервью, контент-анализ данных), нами выявлено, что педагоги образовательных учреждений демонстрируют различные виды копинг-поведения. Так, среди стратегий продуктивного и успешного копинга, который позволяет педагогам избавиться от негативных или просто неприятных эмоций, сложностей плохого материального

положения, «сожаления» и разочарований в самой профессии педагогами назывались: появление высокооплачиваемой или дополнительной работы в рамках профессии (репетиторство, подработка в качестве совместителя в другом образовательном учреждении); дополнительная работа, не связанная с педагогической профессией (корректор, сиделка и т.д.); уход из профессии и освоение новой профессиональной области (торговые представители, работники офисов, сетевые продажи и т.д.); совершенствование собственной профессиональной деятельности (повышение квалификационной категории, переход на иное направление профессиональной деятельности (завуч, методист, педагог дополнительного образования и т.д.)). К стратегиям неуспешного копинга наши респонденты отнесли: уклонение от перемен, примирение с чувством неудовлетворенности своим положением, статусом, уровнем дохода; ухудшение профессиональной мотивации и «дееспособности», неудовлетворенность и процессом и результатом собственной работы и т.д. Наши результаты, в целом, согласуются с типологией, описанной современными исследователями (Bray, M., 1999; Кашапов М. М., 2011). Проводя наше исследование, мы обнаружили, что наблюдается увеличение числа педагогов, все больше и больше ориентирующихся на стратегии успешного совладания. Так, по данным А.В. Лейбиной, в 2006-07 годах педагоги отдавали предпочтение стратегиям неуспешного совладания в 83% случаях, сегодня ситуация кардинально изменилась (Лейбина А. В., 2007). В нашем исследовании *репетиторства* приняли участие 378 педагога из общеобразовательных учреждений г. Костромы. В результате мы увидели, что сегодня 63% педагогов ориентированы и чаще всего используют стратегии успешного совладания, которое направлено на проблемно-ориентированный копинг и самостоятельное решение проблем, выбирая предпочтительнее ориентацию на оказание репетиторских услуг и возможность остаться в своей профессиональной среде «в ином качестве и свойстве». Многие педагоги готовы сегодня попробовать себя в репетиторстве.

Репетитор – (от лат. «repeto», «repetitor») – это человек, который помогает повторять учебный материал, объясняя непонятное и сложное. Образ репетитора вариативен, это может быть: «домашний учитель, который помогает неуспевающему ученику в прохождении школьного курса», а так же и «учитель, под руководством которого учащиеся выполняют домашние задания, в кадетском и пажеском корпусах и некоторых других закрытых учебных заведениях дореволюционной России», возможно в качестве репетитора представить и «опытного специалиста, который проводит индивидуальные или групповые занятия с актерами», нередко репетитором называли и учителя, под руководством и наблюдением которого учащиеся, живущие в интернате, выполняли домашние задания (в закрытых учебных заведениях Российского государства до 1917 г.).

Сегодня феномен репетиторства приобретает новые трактовки и определения. Так М. Брей определяет репетиторство или «тенивое образование» как явление, напрямую связанное с официальной или «общепринятой» системой образования, но зависящее от нее и гибко подвергающееся изменению сразу же, как только меняется официальная система образования (Bray M., 1999). Сегодня репетиторы принимают на себя выполнение разнообразных функций, в которых находят свое отражение «недостатки», «изъяны» и «пробелы» общепринятой системы образования, а именно: 1) посреднической (установление связей и партнерских отношений между семьями, учащимися и образовательным учреждением, педагогами массовой школы, для повышения эффективности образовательной деятельности); 2) психолого-профилактической (организация свободного общения с семьей и ребенком, моделирование ситуации успеха для детей в массовой школе); 3) информационной (информирование семей о возможных вариантах проведения досуга, развития творческой сферы личности ребенка: музыка, художественное творчество и т.д.); 4) консультационно-образовательной (организация систематических индивидуальных или групповых занятий, направленных на помощь в усвоении знаний, организация и проведение консультаций для родителей и детей, в рамках детальной проработки зон наибольшего затруднения и пробелов в освоении образовательной программы: фактически, здесь родители платят за некачественное выполнение школой, а именно, учителями – предметниками, своих обязанностей; или в выстраивании индивидуального маршрута ребенка по подготовке к Олимпиадам, ЕГЭ, ГИА и т.д.).

Услуги педагогов репетиторов – это, как правило, услуги высококлассных педагогов-профессионалов (учителей, преподавателей ВУЗов), состоявшихся и признанных в своих профессиональных средах специалистов. Однако, не все педагоги-профессионалы, становятся репетиторами. Включение педагогов в «тенивое образовательное пространство» – это своеобразное изменение как образа их жизни, так и личности, и не все готовы к этому. Не вызывает сомнения, что важным фактором включения педагогов в тенивое образовательное пространство является — экономический: «репетиторство будет процветать там, где у педагога низкая заработная плата» (Bray M., 1999, p. 137).

К причинам развития репетиторства можно отнести и ряд других факторов, одним из которых, на наш взгляд, может выступать желание человека сменить пространство своей профессиональной

деятельности, откорректировать стрессовые для него средовые условия, влияющие на его работоспособность и здоровье, т.е. совладать с ситуацией профессионального стресса, оставшись в системе образования, пусть и «теневом» (Крылова Н. Г., 2012).

Совладание в русле когнитивно-поведенческого подхода понимается как социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), которые позволяют человеку справляться с внутренним напряжением и дискомфортом адекватными личностным особенностям и ситуации способами. Понятие «совладающее поведение» включает в себя разные формы активности человека, оно охватывает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить (Крюкова Т. Л. 2004)

Для выявления особенностей совладающего поведения педагогов-репетиторов во второй части нашего исследования были использованы методики: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Н. Эндлер, Д. Паркер) в адаптации Т. Л. Крюковой, «Опросник стратегий совладания» (Р. Лазарус, С. Фолкман) в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой, а также шкалы оценки стрессовой ситуаций и то, как себя чувствует человек в этой ситуации, составленных на основе метода семантического дифференциала; дискуссии в фокус-группах.

В исследовании приняли участие 78 педагогов-репетиторов, в возрасте от 24 до 65 лет, активно занимающихся репетиторством и имеющих стабильный «клиентский» состав.

В ходе групповой дискуссии педагоги-репетиторы выделили наиболее стрессовые для себя ситуации: 1) «работа против «дедлайна» (дедлайн — крайний срок (дата и/или время), к которому должна быть выполнена задача). Дедлайн (англ. *dead-line*) — это «мертвая линия», т.е. это работа против поставленного кем-то крайнего срока, т.е. работа в ограниченном временном пространстве, когда надо подготовить учащегося к экзамену, ликвидировать проблему непонимания учебного материала или темы в «короткие временные сроки»); 2) «неудачный или плохой результат» — по мнению большинства педагогов-репетиторов, это одна из самых критических ситуаций, т.к. серьезен, порой, не сам плохой результат (плохой результат по ЕГЭ, низкий уровень сдачи экзамена и т.д.), а его последствия, например, плохое реноме педагога – репетитора (фр. *renomme* – это репутация, установившееся мнение о ком-то или о чем либо); 3) «принятие решений в условиях отсутствия правил и нормативов», т.е. педагог-репетитор часто вынужден выступать не только в роли учителя-предметника, но и в позиции фасилитатора, семейного психолога, т.е. специалиста «широкого профиля», а это не всегда получается.

После обработки полученных данных было установлено, что среди копинг-стилей, выбираемых педагогом-репетитором, на первом месте находится *проблемно-ориентированный* стиль, далее – *эмоционально-ориентированный* стиль и только потом стиль, направленный на *избегание*. Значит, в стрессовой ситуации педагоги-репетиторы сначала направляют усилия на решение проблемы. Выраженность эмоционально-ориентированного стиля, скорее всего, отражает профессиональную деятельность педагогов-репетиторов: в транзакционном когнитивном подходе Лазаруса и Фолкмана эмоциональная регуляция направлена не на разрешение ситуации, а на сохранение самоконтроля в случае, когда ситуация кажется неразрешимой. Педагогам-репетиторам часто приходится взаимодействовать с людьми, которые демонстрируют завышенный уровень самооценки, высокий уровень притязаний и работать в условиях дефицита времени, поэтому использование такого копинг-стиля кажется очевидным. Эмоциональная направленность тесно связана с избеганием: в своей деятельности репетиторы часто предпринимают определенные действия, чтобы предупредить сложные ситуации, которые могут возникнуть в процессе взаимодействия с родителями и самими учащимися, и сохранить собственные силы и сдержать эмоции для эффективного решения проблемы ученика.

Наиболее выраженные копинг-стратегии распределились так: «Бегство, избегание», «Самоконтроль», далее «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка». Таким образом, в стрессовой рабочей ситуации педагогам-репетиторам в большей степени свойственно прилагать определенные эмоциональные и поведенческие усилия, направленные, в первую очередь, на сохранение самообладания и поиск вариантов для избегания последствий этой сложной ситуации, если она не сможет разрешиться должным образом, и только затем уже идут действия (и предшествующие им когнитивные усилия), направленные на изменение ситуации и разрешение проблемы в совокупности с ее переосмыслением и созданием позитивного образа конкретной образовательной ситуации.

С помощью коэффициента корреляции Спирмена был проведен корреляционный анализ: было установлено, что некоторые копинг-стратегии, используемые педагогами-репетиторами, тесно взаимосвязаны с определенными характеристиками конкретных ситуаций. Например, в ситуации «Неудачного или плохого результата репетиторства» *проблемно-ориентированный* копинг используется тогда, когда

ситуация является очень важной ($r_{эмп} = 0,83$) и менее обнадеживающей ($r_{эмп} = - 0,82$), о чем говорит отрицательный коэффициент корреляции, *избегание* – когда учащийся в наименьшей степени восприимчив к системе занятий с репетитором, отказываясь от системы продуктивного взаимодействия с педагогом ($r_{эмп} = - 0,79$), в наибольшей – активно включенный ($r_{эмп} = 0,85$), а сама ситуация не является мотивирующей к деятельности — $r_{эмп} = 0,67$. Подобные взаимосвязи можно увидеть в каждой ситуации: например, в ситуации «принятия решений в условиях отсутствия правил и нормативов». В данном случае педагог-репетитор занимает позицию, сопровождающуюся высокой степенью уверенности в разрешении какой-то сложной или проблемной ситуации у учащегося (низкий уровень академической подготовленности, сложности в освоении учебного материала, психологические барьеры и т.д.), а сама ситуация является понятной и достаточно «ясной».

Таким образом, в исследовании было выявлено, что существует копинг, который может присутствовать в каждой ситуации, и есть отличительный или специфический копинг, который используется только в конкретной ситуации. Общее для всех трех самых сложных ситуаций: проблемно-ориентированный копинг-стиль и копинг-стиль избегание. Особенности совладающего поведения таковы: в ситуации «Неудачного или плохого результата репетиторства» наряду с *проблемно-ориентированным* стилем и стилем *избегание* присутствует стратегия *Дистанцирования*, ярко выраженная только в этой ситуации. В ситуации «Принятие решений в условиях отсутствия правил и нормативов» отличительной чертой совладающего поведения является наличие копинг-стратегии «*Социальное отвлечение*» и копинг-стратегии «*Бегство-избегание*». А ситуация «Работа против дедлайна» отличается наличием *эмоционально-ориентированного* копинга, который отсутствует в других критических ситуациях. *Конфронтативный* копинг используется преимущественно в двух ситуациях – «Неудачного или плохого результата репетиторства» и «Работа против дедлайна». Это объясняется тем, что обе эти ситуации очень часто соединены и протекают одновременно.

Следовательно, наше предположение, что репетиторство можно рассматривать как особый способ и вариант успешного копинга, направленного на совладание педагога с профессиональным стрессом, подтвердилось. Вторая гипотеза, относительно того, что выбор педагогами-репетиторами определенной копинг-стратегии в стрессовой ситуации тесно связан с индивидуальной интерпретацией этой ситуации, также нашла свое подтверждение. Преодоление стресса педагогами, включенными в репетиторство или «теневое» образовательное пространство, обуславливается сложным взаимодействием личных и социальных факторов, типом стрессовой ситуации, различиями в стратегиях противодействия стрессу, что требует дальнейших исследований проблемы общности и специфичности совладания.

Литература

1. Бодров В.А. Психология стресса и его преодоления. М.: ПЕРСЭ, 2006.
2. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома, 2004.
4. Лейбина А.В. Совладающее поведение воспитателей детского сада // Психология совладающего поведения: материал Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007.
5. Bray, M. The Shadow Education System: Private Tutoring. Paris, UNESCO, International Institute for Educational Planning, 1999.
6. Bray, M. : http://web.edu.hku.hk/academic_staff.php.staffId=mbray

TUTORING AND TUTORS' COPING WITH OCCUPATIONAL STRESS

Krylova, Natalia G.

The paper is revealing research data about coping of tutors – teachers included in the so called shadow education. Their coping with professional stresses is determined by complex interdependent personal, social, situational factors. Some special difficult situations and ways of coping connected with them are showed. The author points out that tutoring may be seen as special productive and effective coping aimed at eliminating professional stress in teachers.

ПРОАКТИВНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА КАК РЕСУРС КОНСТРУКТИВНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

А. С. Кузнецова, М. С. Лузянина, Н. М. Филина

Исследование выполнено при поддержке РНГФ, проект № 11-06-00245а

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

E-mail: kuznetsovamsu@rambler.ru

Исследование посвящено анализу взаимосвязи проактивного отношения к отдыху и эффективности копинг-поведения профессионалов в напряженных условиях современных организаций России, Узбекистана и Украины. Выявлено, что проактивный подход к отдыху в большей степени способствует профилактике кумуляции неблагоприятной симптоматики стресса, и предположительно связан с высокой степенью вариативности выбора разных моделей копинг-поведения.

В настоящее время в психологической литературе проблема организации отдыха работающего профессионала является теоретически не осмысленной и практически не разработанной: отдых в основном рассматривается как объект экономических и социологических исследований (Haworth J.T., Veal A.J., 2004). Проблема психологического изучения отдыха в динамичной организационной среде может быть рассмотрена в контексте анализа отдыха как ресурса успешного преодоления профессиональных стрессов. В условиях повышенной напряженности труда, высокой степени автономности в планировании процесса работы и распределении времени отдыха, сам отдых выступает как временной резерв и резерв возможностей выбора эффективных средств саморегуляции, в том числе и приемов копинг-поведения, ориентированного на успешное и организационно приемлемое совладание.

Изучение проблематики отдыха должно включать следующие *направления*: 1) анализ отдыха как деятельности, реализуемой человеком для сохранения здоровья, повышения стрессоустойчивости и создания необходимой базы успешного профессионального развития; 2) исследования отдыха в структуре временной организации труда, обеспечивающей возможность проведения мероприятий по восстановлению копинг-ресурсов. Целесообразно различать и выявлять 2 подхода к планированию и организации отдыха: (1) *проактивный подход*, суть которого состоит в *осознании* необходимости относиться к отдыху как к целенаправленной и специально организованной деятельности, направленной на своевременное и эффективное восстановление для сохранения здоровья, предполагающей *опережающую организацию* отдыха; (2) *реактивный подход*, для которого характерно пренебрежительное отношение к здоровью и забота о нем лишь в периоды его явных нарушений, представление о физиологических и психологических ресурсах как самовосполняемых и не зависящих от произвольной активности человека, восприятие отдыха как вынужденного перерыва в работе, заполненного непродуманными и спонтанными способами восстановления.

В последние годы выполнена серия исследований, направленных на анализ локализации места отдыха в ценностно-смысловой структуре личности профессионала и выявление смысловой нагрузки различных аспектов отдыха и рекреации (Кузнецова А. С., Лузянина М. С., 2008, 2009; Лузянина М. С., 2009). Данные разработки были продолжены в серии исследований, *цель* которых – анализ взаимосвязи направленности современных профессионалов на проактивный подход к планированию отдыха и эффективности разных вариантов копинг-поведения. Задачи исследований: (1) выявление признаков проактивного подхода к организации отдыха; (2) анализ субъективных представлений о моделях преодоления профессионального стресса, типичных для профессионалов с проактивным и реактивным подходом к отдыху; (3) выявление признаков кумуляции симптоматики стресса в напряженных условиях труда у специалистов с реактивным подходом к организации отдыха.

Серия исследований выполнена на профессиональных контингентах специалистов госслужбы, системы образования, налоговых органов, сферы обслуживания. Общий объем выборки принявших участие в исследовании – 438 человек, 157 мужчин и 281 женщина в возрасте от 18 до 60 лет (M=34,8). Данные собраны в 3 крупных городах России, Узбекистана и Украины – в Москве, Ташкенте и Севастополе. Выбор регионов для проведения исследования связан с задачей подбора выборки профессионалов, проживающих в мегаполисах или в близлежащих населенных пунктах, и вынужденных тратить значительное время на путь до работы. Для сбора эмпирических данных был подобран диагностический пакет методик: (1) анкета «Особенности организации отдыха и отношения к отдыху» (Кузнецова А. С., Лузянина М. С., 2005); (2) опросник трудового стресса (Спилбергер Ч., адаптация Леоновой А. Б. 2002); (3) опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Хобфолл С.,

адаптация Водопьяновой Н. Е. и Старченковой Е. С., 2003); (4) опросник для оценки профессионального выгорания (К. Маслач и Джексон С., адаптация Водопьяновой Н. Е., 2003).

Результаты показали, что большинству респондентов свойственно реактивное отношение к организации отдыха. Вместе с тем, в зависимости от содержания профессионального труда и организационных особенностей работы, у части обследованных выявлены признаки проактивного отношения к отдыху (от 22,7% до 34,7%). К их числу можно отнести тех специалистов, которые: (1) восстановление сил обозначают как основную цель отдыха; (2) во время работы стараются следить за изменением своего состояния и предотвращать развитие явно неблагоприятных состояний; (3) устраивают перерыв в работе заблаговременно, а не только тогда, когда практически падают с ног от усталости. Существенно, что региональная специфика в особенностях организации отдыха и предпочтениях моделей копинг-поведения не выражена. Вместе с тем, даже профессионалы с выраженным проактивным отношением к отдыху ощущают недостаток отдыха и восстановления ресурсов.

Анализ особенностей актуализации моделей копинг-поведения, типичных для профессионалов с проактивным и реактивным отношением к отдыху, и выявление признаков профессионально-личностных деформаций как следствия возможного истощения ресурсов при работе в стрессогенных условиях, позволил установить следующие факты. Для респондентов с выраженным реактивным подходом характерна тенденция к накоплению симптоматики эмоционального истощения до степени высокой выраженности ($t=1,9$; $p=0,063$). Можно предположить, что реактивное отношение к отдыху и отсутствие опережающей организации отдыха снижает эффективность актуализируемых средств саморегуляции и копинга в напряженной рабочей среде. При этом между подгруппами проактивного и реактивного отношения к отдыху есть различия в субъективных представлениях о привычности осторожных действий как модели копинг-поведения: для специалистов с проактивным подходом осмотрительность и осторожность как варианты преодоления стресса более типичны ($t=2,1$; $p=0,039$). Интересно, что для профессионалов с проактивным отношением к отдыху характерны оценки своей работы как более стрессогенной в плане повышенных нагрузок, недостатка времени для отдыха, высокой степени вариативности рабочих задач.

Кластеризация части выборки ($n=207$) на три подгруппы разной степени выраженности моделей копинг-поведения показала, что в подгруппе профессионалов, использующих для помощи и поддержки в напряженных условиях преимущественно социально-ориентированные копинг-модели, эффективность этих моделей достаточно низка. В частности, именно в этой подгруппе после организованных для отдыха и купирования стресса перерывов в работе (заполненных, чаще всего, приятным общением с коллегами) наименьшее количество опрошенных отмечает улучшение настроения; эффект положительной динамики настроения после перерывов характерен как раз для подгруппы обследованных с широким и разнообразным репертуаром копинг-моделей (по данным самоотчетов): $\chi^2=12,6$; $p=0,013$. Возможно, позитивно воспринимаемые результаты кратковременного отдыха в рабочих условиях обеспечиваются не столько возможностью эмоционального отреагирования во время общения с коллегами, сколько высокой степенью вариативности выбора разных вариантов совладающего поведения.

В качестве общего вывода можно прийти к заключению, что проактивный подход к организации отдыха можно рассматривать как основу для эффективного применения адекватных профессиональной ситуации средств совладания и саморегуляции. Данные результаты составляют фактологическую базу для внедрения психологических программ эффективной организации отдыха и преодоления профессиональных стрессов по типу комплексной программы обучения навыкам саморегуляции, апробированной в разных организационных средах (Леонова А. Б., Кузнецова А. С., 2009).

Литература

1. Кузнецова А.С., Лузянина М.С. Представления об отдыхе в системе ценностей современного профессионала // Личность как субъект организации времени своей жизни /под ред. З.И. Рябикиной и П.Н. Ермакова. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2008. С. 106–110.
2. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009.
3. Лузянина М.С. Отдых в системе ценностей трудящегося человека // Вестник Московского государственного областного университета. 2009. №2. С. 125–134.
4. Haworth, J.T. & Veal, A.J. Work and leisure: themes and issues. In: J.T. Haworth & A.J. Veal (Eds.). Work and leisure. L.-N.-Y.: Routledge (Taylor & Francis Group), 2004. P. 213–230.

PROACTIVE APPROACH TO RECREATION PLANNING AS A CONSTRUCTIVE COPING RESOURCE

The study is focused on the problem of proactive approach to rest and its relationship with coping efficiency under tensed work conditions in modern Russian, Uzbek and Ukrainian organizations. The results show that proactive approach to a greater extent contributes to stress prevention, and presumably correlates with high degree of variety in different coping behavior models launching. The research is supported by the Russian Fond for Humanitarian Sciences, project 11-06-00245a.

СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ В РАБОТЕ НАЧИНАЮЩЕГО ПСИХОЛОГА

С. Г. Лафи, М. Э. Пилецкайте-Марковене

Россия, г. Омск, Омский государственный технический университет

Литва, г. Вильнюс, Литовский эдукологический университет

E-mail: svetlanalafi@yandex.ru, m.markoviene@gmail.com

В статье представлены и обсуждаются две реальные ситуации из опыта работы начинающих психологов, сопряженные с интенсивными психологическими переживаниями. Авторы отмечают, что для эффективного взаимодействия с клиентами необходим личный, в определенной мере, даже стрессовый опыт. Стрессовая ситуация является катализатором, переструктурирующим восприятие и мышление начинающего психолога. Один из факторов эффективности профессионального становления начинающих психологов – направленная подготовка к успешному совладанию с ситуациями, сопряженными с интенсивными психологическими переживаниями.

В последние годы много пишется о различных аспектах стресса. Связано это и с напряженностью современной жизни, со стремительно увеличивающимися заболеваниями, имеющими стрессовую природу, и с новыми фактами, которые получают исследователи при изучении разнообразных проблем. Большую роль в оказании психологической помощи населению призваны играть профессиональные психологи, однако, редко можно встретить в печати обсуждение вопросов, посвященных трудностям в работе психологов. Одна из, пожалуй, наиболее актуальнейших проблем связана со спецификой работы начинающего психолога. Даже хорошо подготовленный молодой психолог, имеющий всестороннюю теоретическую подготовку, многочасовой опыт учебных практических занятий при столкновении с реальностью может оказаться в растерянности, может не быть готовым к субъективно неожиданным, обусловленным недостатком профессионального опыта, ситуациям.

Особенно это характерно для психологов, начинающих свою трудовую деятельность в соматической клинике. Значимо то, что подобные проблемы молодые психологи испытывают в разных странах. Возможно, возникновение таких проблем обусловлено не только индивидуально-личностными свойствами начинающих психологов, а отражает общую закономерность становления будущего профессионала. Вот рассказ психолога П-вой (все имена и фамилии изменены):

«Стоял конец марта. Снег почти растаял, асфальтовые дорожки были уже сухие, но по обочинам лежал рыхлый, набухший снег, из-под которого сочились ручейки, весело поблескивавшие на ярком солнце. Небо отливало той чудесной голубизной, которая бывает только совсем ранней весной. Все дышало свежестью. На больничном дворе снег еще лежал у стволов огромных деревьев, но кое-где уже были проталины, и там трепетали, покачивая своими головками, первые подснежники. Сегодня был первый день, когда я самостоятельно должна беседовать с больными. Накануне Игорь Константинович брал меня на свои обходы, я внимательно слушала его беседы с больными, с восхищением наблюдая, каким уважением он пользуется у своих подопечных. Но сегодня я самостоятельно должна буду вести обследование больного, а Игорь Константинович будет наблюдать... Мы вместе входим в большую-большую палату, много больных, мы направляемся к койке, на которой лежит совсем молодой пациент, ему 22 года («как я», - автоматически отмечаю про себя). Я сажусь совсем рядом, чтобы Иван Сергеев (так зовут больного) мог меня слышать. «Здравствуйте», – говорю я и улыбаюсь, внимательно смотря в глаза моему ровеснику. Что чувствует он, как ему здесь, в этой большой палате, среди совсем незнакомых людей? Я знаю, что его привезли (доставили) на самолете поздно ночью... Большие пока не знаю ничего. Молодой человек старается улыбнуться, он держится молодцом, но я догадываюсь по каким-то не очень понятным пока признакам, что ему тяжело. Слишком бодрый голос? Немного натянутая улыбка...? Я прошу ответить его на некоторые вопросы. Ответы я записываю, но волнуясь и тороплюсь, и не получается у меня так ловко, как у Игоря Константиновича... Я показываю цветные

карточки, прошу выбрать понравившиеся цвета... Иван выполняет. Я веду протокол, записываю его ответы. «Надо заканчивать», – тихо говорит Игорь Константинович. Так тихо, что слышу только я. Я благодарю Ивана, желаю ему поправляться... Он улыбается. Мы выходим. «Он устал», – говорит Игорь Константинович. Я удивляюсь про себя, ведь я этого не заметила. Да и беседа длилась минут 7. Пока мы идем к ординаторской, Игорь Константинович молчит, и о чем-то сосредоточенно думает. Я спрашиваю: «Как? Что Игорь Константинович может сказать, как я беседовала с больным?». Игорь Константинович как будто не слышит меня. Мы подходим к ординаторской и садимся на стулья, которые стоят в коридоре. Они железные, с черными кожаными сиденьями. Игорь Константинович смотрит на меня и молчит. Потом после паузы говорит, как будто отвечая сам себе: «Скорее всего, его спасти не удастся»... Игорь Константинович серьезен. Он не шутит и не улыбается... Потом он рассказывает, что здесь прекрасные врачи, которые «вытаскивают чуть ли не с того света, даже с 90% ожогов поверхности тела... А вот ожоги дыхательных путей лечить еще не научились, да и невозможно их лечить... А у него ожоги дыхательных путей ... и серьезные.... Может погибнуть. Важны эти дни... А то, что веселый... ты не очень смотри... не принимай за чистую монету... это эйфория... При ожогах бывает часто. Сама увидишь. ... А он очень тяжелый»... И опять Игорь Константинович замолкает и долго молчит. Я тоже молчу, у меня в голове не укладывается, как этот мой ровесник и уже между жизнью и смертью. А ведь он улыбался и говорил, что «чувствует себя хорошо» ... погибнет?».

Потом мы идем в ординаторскую, я заполняю первую карточку на первого своего больного. Игорь Константинович говорит, что надо записать все, начиная от номера истории болезни, а она лежит передо мной, всех данных (ф.и.о., возраст, пол и пр.) до всех нюансов, которые я смогла заметить, даже если это кажется сейчас неважным. Это чтобы не забыть... Я записываю. Приходят врачи, беседуют со мной, и я отвечаю на их вопросы, а в голове этот мой ровесник, ... как так, умрет?

Через два дня Игорь Константинович сказал, что Иван Сергеев умер. Вчера.»

Вот таким было первое столкновение с реальностью, показавшей, что человеческая жизнь хрупка, что взгляд на одно и то же событие, на одного и того же больного может значительно различаться в зависимости от того, оценивает ли этого больного профессионал, либо его оценивает начинающий психолог (в профессионально-практическом плане почти дилетант). Однако, для того, чтобы наступило профессиональное понимание ситуаций, с которыми суждено столкнуться психологу, необходим личный опыт, в определенной мере, даже стрессовый, позволяющий сделать опыт профессионалов не только знаемым, но и лично присвоенным. Обучение через опыт происходит тогда, когда личность вовлекается в некую деятельность, затем анализирует ее, осмысливает и в результате такого осмысления изменяет определенным образом свое поведение (А. А. Бадхен, А. М. Родина, 2007). Нам думается, очень важно, для начинающего психолога с самого начала иметь возможность консультации с более опытным коллегой, иметь возможность совместно разобрать трудные или непонятные случаи, иметь возможность чуткого и внимательного руководства. Однако более опытный коллега не должен ограждать начинающего психолога от сложных случаев, как это произошло во втором примере.

Рассказ психолога М-вой

«Этот случай произошел во время первого года моей работы психологом. Работала я в то время в районной поликлинике, в одном кабинете с психотерапевтом, посменно. Первичных пациентов обычно принимала психотерапевт, поэтому с тяжелыми больными сталкиваться мне не приходилось. Однако в одну из пятниц во время работы в послеобеденную смену произошло то, чего я никак не ожидала. Терапевт привел к неврологу суицидального больного, а невролог отправил его ко мне. И вот сидит передо мной высокий, грузный мужчина 36 лет, плачет и говорит, что не переживет этих выходных и покончит с собой. Просит положить его в любую больницу, кроме психиатрической. От психиатрической отказывается категорически, так как занимает высокий пост. Я обратилась за помощью к неврологу, но он сказал, что ничем помочь не может. Тогда я пошла прямо к главврачу и объяснила ему ситуацию. Главврач вошел в положение и стал звонить знакомому врачу – заведующему неврологического отделения одной из клиник. Однако рабочий день близился к концу, и коллеги он уже не застал. Пришлось мне вернуться к пациенту не солоно хлебавши. Мужчина попытался манипулировать мною. Он сказал, что если я провожу его до дому, то он, может быть, с собой не покончит. Поддавшись страху, я была готова удрать на час с работы, несмотря на ожидавших пациентов. Однако пока я одевалась, мужчина ушел не дождавись. Выходные я провела в жуткой тревоге. Мобильных телефонов в то время не было, домашнего телефона у мужчины не было тоже. Неожиданно явиться к пациенту домой по указанному в амбулаторной карточке адресу не хотелось, потому что члены его семьи не знали о сложившейся в его жизни ситуации. С трудом дождавись понедельника, я пошла к терапевту, выдавшему пациенту больничный, и спросила о его состоянии. Терапевт успокоил меня, сказав, что состояние пациента намного лучше.

Во вторник прямо с утра мужчина ожидал меня в коридоре у кабинета. Зайдя в кабинет, он стал извиняться за свое поведение в пятницу и рассказывать про свои проблемы. Мы встречались с ним в течение недели каждый день, и состояние его постепенно улучшалось. Несмотря на, казалось бы, успешное разрешение сложной ситуации, я не чувствовала себя довольной. Я была настолько шокирована, что при первой же возможности я отказалась работать со взрослыми и стала работать детским психологом. Только по прошествии многих лет, накопив достаточно жизненного и профессионального опыта, я опять смогла вернуться к работе со взрослыми людьми».

Этот случай ярко демонстрирует необходимость и важность супервизий.

Супервизия позволяет консультанту поделиться своими чувствами, выявить и обозначить затруднения, возникшие в работе с клиентом, получить обратную связь, проанализировать причины своих затруднений, расширить свои теоретические представления, наметить пути дальнейшей работы с клиентом (А. А. Бадхен, А. М. Родина, 2007). Необходимо широко использовать метод моделирования стрессовых ситуаций путем применения ролевых игр с разыгрыванием разных ситуаций: неожиданные аспекты общения, непредсказуемые реакции клиента, немотивированная реакция вышестоящих сотрудников или просто коллег. Сами ситуации могут быть даже гротескными, чтобы как можно ярче обнажить существующую проблему (М. ван Ментс, 2002.; Киппер Д., 1993). Описанные нами ситуации также могут быть использованы для проблемного обучения.

Также, мы думаем, важно иметь к началу собственной практической работы зрелую, ответственную и мужественную позицию по отношению к психологически тяжелым ситуациям, своего рода стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. На сегодняшний момент представления о стрессоустойчивости являются дискуссионными, так, некоторые психологи считают стрессоустойчивость врожденным качеством. Однако стрессоустойчивость профессионала-психолога можно развивать тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряженному творческому труду.

Основные подходы в развитии специфической стрессоустойчивости при подготовке психолога-практика в настоящее время сводятся к двум. Первый – это формирование установки на исследовательскую деятельность и личностный рост в стрессовой ситуации. Происходит переформулирование отношения к проблеме с заведомо эмоционального на профессионально-ориентированное («Случай сложный. Как в нем профессионально разобраться, как грамотно поступить?»). Алгоритм второго подхода довольно прост: выделяются наиболее типичные стрессовые ситуации, каждая ситуация моделируется в игровом или учебном виде, затем ситуация проигрывается или отрабатывается до достижения успеха.

Ограниченный объем данной публикации не позволяет всесторонне обосновать нашу идею об особой значимости стрессовых ситуаций в практике начинающего психолога. Наша идея в предельно тезисном виде может быть выражена так: начинающий психолог и профессионал, хотя и смотрят одинаковыми глазами на ситуацию, но видят ее по-разному. Научиться видеть как профессионал – вот задача начинающего. Достигается это практикой (при этом как само собой разумеющееся подразумевается изначально высокий уровень теоретической подготовки начинающего специалиста) и желательно под управлением профессионала (того, кто покажет, куда и как смотреть, в переносном смысле, конечно). Это процесс долгий, но стрессовая ситуация является своего рода катализатором, своего рода инсайтом, когда внезапное сильное переживание переструктурирует мышление и восприятие. Психологические переживания в этот момент настолько сильные, что требуется чуткое руководство, чтобы человек (начинающий психолог) не сломался. Успешное совладание со стрессовым опытом является обязательной ступенью в становлении настоящего профессионала-психолога.

В заключение отметим, что для того, чтобы расти, развиваться и сохранять творческую форму необходимо иметь возможность: описать свою работу в условиях конфиденциальности, получить обратную связь (руководство), постоянно развивать профессиональные навыки, получать новые знания, иметь возможность полноценного отдыха и разрядки отрицательных эмоций, уважать свои чувства и чувствовать свою значимость (А. А. Бадхен, А. М. Родина, 2007).

Литература

1. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: Независимая фирма «Класс», 1993.
2. Мастерство психологического консультирования / Под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной. СПб.: Речь, 2007.
3. Ментс М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. Классическое руководство. СПб.: Питер, 2002.

STRESSFUL SITUATIONS IN THE WORK OF PSYCHOLOGISTS – BEGINNERS

Lafi, S.G.; Pileckaite-Markoviene, Margarita E.

The paper presents and discusses two professional cases of the beginning psychologists, related to intense feelings in experience. It is noted that personal and even stressful experience is needed for an effective interaction with clients. That could allow a psychologist experience re-structure his perception and cognition through a stressful situation. A special readiness for effective coping with situations overloaded by acute strong feelings is one of the factors for professional growth.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ОЧНОГО И ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Т. В. Ледовская, Н. А. Журавлева

*Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского
E-mail: karmennnn@yandex.ru*

Статья посвящена анализу особенностей совладающего поведения студентов разных форм обучения. Отмечено, что студенты, обучающиеся на очном отделении, используют копинг-стратегии, направленные на решение проблемы, принятие ответственности, в то время как студенты заочной формы обучения применяют стратегии, направленные на эмоциональность и социальную отвлеченность.

В условиях реформирования и дальнейшего развития российского образования особую значимость приобретают проблемы защитного и совладающего поведения студентов в период обучения. Актуальность работы также определяется возросшим в последнее время интересом российской психологической науки к проблеме защитного и совладающего поведения человека в трудных жизненных ситуациях. Рассмотрение же периода обучения в вузе в контексте данной проблемы интересно с практической точки зрения, так как вопрос психологического сопровождения учебно-профессиональной деятельности требует более внимательного и пристального изучения.

Изучением особенностей совладающего поведения занимались ведущие зарубежные (Г.Вентрауб, Д. Карвер, Р. Лазарус, Н.Фолкман, З.Фрейд, А.Шеир и др.) и отечественные (Л.И. Анциферова, Р.М.Грановская, Т.Л. Крюкова, И.М.Никольская и др.) исследователи. Изучение закономерностей развития и преодоления психологического стресса имеют относительно короткую историю, однако за этот период времени разработаны и обоснованы различные теории и модели стресса и особенностей совладания с ним. В отечественной психологии совладающее поведение (копинг) рассматривается как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Оно зависит, по крайней мере, от двух факторов – личности субъекта и реальной ситуации и может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровнях функционирования личности. Основные функции совладания – обеспечение и поддержание внешнего и внутреннего благополучия человека. Для этого необходимо осознание ситуации и способов эффективного совладания с ней, а также умение вовремя применить их в поведении.

Условием копинга является стресс – состояние человека, неспецифическая реакция на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях, возникающая в ответ на неблагоприятные воздействия. Анализ особенностей защитного и совладающего поведения в контексте учебно-профессиональной деятельности позволяет дополнить существующие модели и теории эмпирической составляющей, полученной на предмете реальной практической деятельности студентов.

Данная задача явилась предметом настоящего исследования, в котором приняли участие студенты ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» (n=120), из них 60 студентов, обучающихся на заочном отделении и 60, обучающихся на дневном. Испытуемым предлагалось ответить на вопросы четырех методик: Копинг-теста Р. Лазарус, опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман, методики многомерного измерения копинга «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Д. А. Паркера и теста фрустрационных реакций Ф. Розенцвейга.

В результате эмпирического исследования получены следующие выводы:

1. Студенты очного отделения имеют следующие доминирующие копинг-стратегии: поиск

социальной поддержки, планирование решения проблемы, принятие ответственности. Студенты этой группы больше ориентированы на совладающее поведение при стрессе – избегание. В рассматриваемой группе студентов очного отделения наиболее значимым оказывается планирование решения и принятие ответственности, наименьшее значение – эмоциональный копинг. Возможно, это связано с тем, что у студентов очного отделения в большей степени проявляется реакция на самого себя, они больше берут на себя вину в силу молодости, студенты не хотят спорить с преподавателями, держат себя в рамках.

2. Студенты заочного отделения имеют следующие доминирующие копинг-стратегии: поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, принятие ответственности. Студенты больше ориентированы на совладающее поведение при стрессе – избегание. В рассматриваемой группе студентов заочного отделения наиболее значимым оказывается конфронтационный копинг и самоконтроль, наименьшее значение – эмоциональный копинг. Отметим, что студенты больше внимания при встрече со стрессом уделяют поиску социальной поддержки, планированию решения проблемы, принятию ответственности. Также характерным является то, что студенты очного и заочного отделений выбирают одни и те же стратегии совладающего поведения в борьбе со стрессом.

3. В результате анализа специфики выраженности видов совладающего поведения у студентов двух групп было выявлено, что:

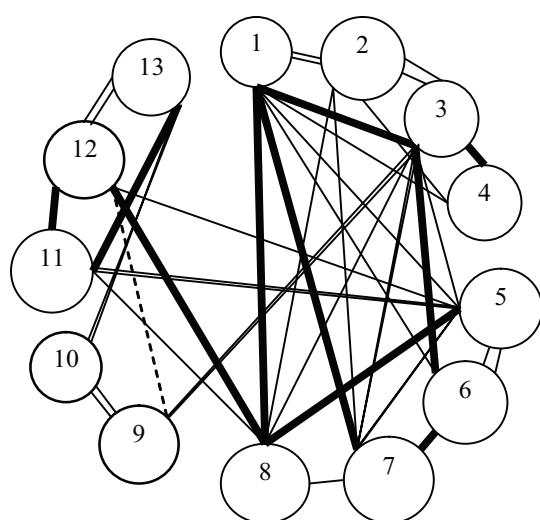
- положительная переоценка, социальное отвлечение, интропунитивные реакции, уровень выраженности избегания и социального отвлечения больше выражены у студентов очного отделения; также в группе студентов очного отделения наиболее значимым оказывается планирование решения и принятие ответственности, наименьшее значение – эмоциональный копинг. В группе студентов заочного отделения наиболее значимым оказывается конфронтационный копинг и самоконтроль, наименьшее значение – эмоциональный копинг.

- уровень выраженности конфронтационного копинга и экстрапунитивных реакций выше у юношей, обучающихся на заочном отделении;

- уровень выраженности самоконтроля выше у юношей, обучающихся на очном отделении;

- уровень выраженности поиска социальной поддержки, импунитивных реакций, конфронтационного копинга, отвлечения и принятия ответственности выше у юношей, чем у девушек в целом.

Структурно-функциональный анализ позволил выявить специфику структурной организации копинг-поведения у испытуемых обеих групп. У студентов очного отделения (рис.1) наиболее важными/базовыми компонентами копинга (образующими наибольшее количество связей с другими видами копинг-поведения) являются следующие: конфронтационный копинг, планирование решений, принятие ответственности, положительная переоценка, т.е. именно эти механизмы запускают и/или компенсируют другие. Наименее значимыми компонентами являются: самоконтроль, эмоции, они оказываются практически не включенными в структуре защитного и совладающего поведения.



Примечание. Здесь и далее.

1 – Конфронтационный копинг»;

2 – Поиск социальной поддержки;

3 – Планирование решения;

4 – Самоконтроль;

5 – Дистанцирование;

6 – Положительная переоценка;

7 – Принятие ответственности;

8 – Бегство, избегание;

9 – Решение задач;

10 – Эмоции;

11 – Избегание;

12 – Отвлечение;

13 – Социальное отвлечение.

– положительные корреляции на уровне значимости $p \leq 0,05$;

– положительные корреляции на уровне значимости $p \leq 0,01$;

– положительные корреляции на уровне значимости $p \leq 0,001$.

– отрицательные корреляции на уровне значимости $p \leq 0,05$;

– отрицательные корреляции на уровне значимости $p \leq 0,01$;

– отрицательные корреляции на уровне значимости $p \leq 0,001$.

Рисунок 1. Структура копинг-поведения у студентов очной формы обучения

Отмечается высокая степень сплоченности структуры копинг-поведения у студентов очного отделения, ее жесткость, а как следствие, трудности в перестройке, мобилизации.

связанных с ними научных дисциплин. Одно из центральных мест в рамках этих работ занимает анализ и коррекция разных форм профессионально обусловленных личностных деформаций, которые относятся к числу наиболее существенных угроз для успешности деятельности и психического здоровья представителей современных видов труда. Обращение к таким терминам как «синдром выгорания», «трудоголизм», «болезнь хронической усталости» и др. постоянно встречается как в специальной, так и популярной литературе (количество ссылок в Интернете по каждой из обозначенных тем уже исчисляется сотнями тысяч). Это свидетельствует о чрезвычайной важности разработки данной проблематики для ответа на наиболее актуальные «вызовы времени» – предотвращение срывов деятельности, обеспечение профессионального долголетия, повышение качества жизни и много других.

Вместе с тем, такой «популизм» и легкость обращения с научной терминологией в данной области исследований стресса (даже в кругу специалистов) является, на наш взгляд, результатом отсутствия четко обоснованной методологии анализа подобных феноменов. Но именно решение этой задачи имеет принципиальное значение для создания концептуальной базы для проведения полноценной диагностики и профильно-ориентированной коррекции устойчивых форм личностной дезадаптации профессионалов. Как представляется, первым и необходимым шагом в этом направлении является систематизация накопленных сведений для содержательной дифференциации уже известных личностно-деструктивных синдромов такого типа в интегрированном виде. Это предполагает проведение их комплексной классификации как с точки зрения специфичных особенностей структуры проявлений, так и факторов развития и влияния на разные сферы жизнедеятельности, включая показатели физического и психического здоровья человека (Леонова А. Б., 2004, 2009).

В этой связи, рассматривая разные формы личностных деформаций стрессовой этиологии, которые развиваются вследствие длительного воздействия стресс-факторов профессиональной среды, нельзя не обратиться к анализу характерных для каждой из них стратегий неадекватного копинг-поведения. Являясь важнейшей опосредующей переменной в цепочке взаимодействий «требования внешнего окружения ↔ актуализация адаптационного потенциала личности», актуализация тех или иных паттернов копинг-стратегий определяет сценарий развития стрессовых состояний в долговременной перспективе (Lasarus, R. и Lasarus, B. N., 1994). Фиксация тех или иных способов копинг-поведения в напряженных трудовых ситуациях, не ведущих к продуктивному разрешению затруднений, может принимать генерализованную форму и вести к деструктивному влиянию на механизмы регуляции деятельности, определяя развитие качественно различных форм личностных деформаций. Отметим, что в качестве надежного диагностического средства для выявления спектра копинг-стратегий, доминирующих у конкретного лица, можно применять методику SACS (S. Hobfoll, в адаптации Водопьяновой Н. Е. и Старченковой Е. С., 2008).

Обобщая материалы, накопленные в современной психологической литературе, а также используя результаты ряда проведенных нами эмпирических исследований (см. для обзора А.Б. Леонова, 2009, 2011), можно предложить следующую качественную классификацию наиболее распространенных форм профессионально-личностных деформаций:

А. Синдром выгорания (см. классические работы Maslach, C., 1974; Buresch, M., 1989; Schaufelli, W., 1998 и др.) – наличие выраженных проявлений трех субсиндромов: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» (точнее, «деперсонификация») и «редукция личных достижений», формирующихся у профессионалов после 3-5 лет работы по специальности. К группам повышенного риска относятся представители социономических или «помогающих» профессий. Срывы здоровья – развитие тяжелых форм депрессивного невроза с вязанных с этим соматических расстройств. Доминирующие типы копинг-стратегий на выраженных стадиях: полная деструкция стратегии вступления в социальный контакт, импульсивные действия, манипулятивные действия, асоциальные действия (ложь, обман, цинизм).

Б. Тип А поведения (см. классические работы Jenkins, C.D., 1966; Friedman, M. и Rosenman, R.H. 1971, Zyness, S.A., 1993) – выраженная склонность к конкуренции, стремление к достижению цели «любой ценой», постоянное ощущение нехватки времени, гиперактивность, быстрота реагирования, мышечное напряжение, агрессивность, повышенное чувство ответственности. Группы риска – топ-менеджеры, управленцы разного статуса, предприниматели и др. Срывы здоровья – тяжелые расстройства в деятельности сердечно-сосудистой системы («бегом к инфаркту»). Доминирующие типы копинг-стратегий: ассертивные действия, интенсивное вступление в социальный контакт, импульсивные действия, манипулятивные действия, агрессивные действия.

В. Синдром хронической усталости (см. классические работы К. К. Платонова, Е. Gradjean и др.) – аккумуляция остаточных эффектов острого утомления за счет недостатка времени для полноценного восстановления сил к началу следующего рабочего цикла; развивается в течение 3–6 месяцев напряженной работы без компенсации полноценным отдыхом. Характерен для разных видов труда, особенно

для лиц с ненормированным графиком рабочего времени. Срывы здоровья – развитие астенического невроза с сопутствующими стойкими соматическими нарушениями (вегето-сосудистая дистония, сбои в работе иммунной системы, бессонница и др.). Доминирующие типы неадекватных копинг-стратегий: полное отсутствие направленности на ассертивные действия, редукция социальных контактов, поиск социальной поддержки, избегание, неупорядоченные вспышки агрессивных действий.

Г. «Трудоголизм» (vs. «вовлеченность в работу», см. классические работы Shaufelli, W., 2002; Burke, R.J., 2000; Scott, K.S., 1997) – сверхзатраты ресурсов, особенно временных; внутренняя установка на «долженствование», навязчивое стремление обязательно «выполнить все дела», нарушение социальных связей, конфликт между работой и разными сферами личной жизни. Группы повышенного риска – менеджеры среднего звена и представители офисных видов труда. Срывы здоровья – ипохондрический невроз, подверженность инфекционным заболеваниям, болезни опорно-мышечного аппарата, алкоголизм. Доминирующие типы копинг-стратегий: полная редукция просоциальных стратегий, осторожные действия, избегание, асоциальные действия.

Даже приведенные краткие характеристики различных форм профессионально-личностных деформаций, наиболее распространенных у разных контингентов современных профессионалов, со всей очевидностью свидетельствуют об их принципиальной неоднородности – как со стороны конкретных синдромов их проявлений, так и различий в «конечном» негативном исходе, оцениваемых по разнообразности видов типичных заболеваний и психосоматических срывов. Не менее важны и данные о специфичности поведенческих эффектов, которые отражают нарушения процессов профессиональной и социальной адаптации человека. Они также обнаруживают существенные отличия при сравнении разных форм профессионально-личностных деформаций. Существенную роль при этом играет своеобразие целостных паттернов неадекватных копинг-стратегий, на основе которых формируются устойчивые типы деструктивного поведения, что в конечном итоге приводит к развитию разных видов дезадаптационных срывов. Поэтому при разработке эффективных средств для дифференцированной оценки и коррекции различных форм профессионально-личностных деформаций особую важность приобретает анализ доминирующих моделей копинг-поведения в их динамическом аспекте, что позволяет проследить «путь» возникновения нарушений в механизмах психологической регуляции на уровне целостной деятельности.

STRESS AND COPING: DEVELOPMENT OF PROFESSIONALLY-RELATED PERSONALITY DEFORMATIONS FACTORS

Leonova, A. B.

The problem of differentiating various types of professionally-related personality deformations is discussed on the base of comparison of four far-famed forms: burnout syndrome, type A behavior, chronic fatigue syndrome and workaholism. Their specific manifestations data are considered in relation to dominant coping behavior patterns which provoke stable deteriorations in activity regulation mechanisms and lead to psychosomatic disorders of diverse etiology.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Т. Ю. Лотарева

Россия, г. Москва, ИП РАН

E-mail: lotaya@mail.ru

В статье показана практическая и теоретическая значимость исследования жизнеспособности профессионалов социальной сферы как характеристики личностного потенциала и профессиональной эффективности социальных работников, оказывающих социальные услуги в сфере защиты детства. Описаны структурные компоненты жизнеспособности профессионалов социальной сферы в контексте социально-психологических условий профессиональной деятельности.

Современная социально-психологическая ситуация в нашем обществе характеризуется снижением ценности морали, нравственности, духовных ориентиров в развитии общества. Это приводит к повышению влияния в обществе факторов социального риска, таких как преступность, алкоголизм, наркомания, социальные девиации людей и т.д. В подобных условиях особенно остро встает проблема защиты детства, а также создания благоприятных условий для развития и воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Социально-психологическая помощь детям-сиротам предполагает создание условий для поддержания и формирования привязанности ребенка-сироты к ресурсным взрослым (родственникам или приемным семьям). К сожалению, на современном этапе система размещения детей в интернатных учреждениях не способствует развитию привязанности ребенка к близким людям. Эта система наносит серьезную психологическую травму ребенку и влияет на появление соответствующих личностных нарушений у детей*. С нашей точки зрения, ресурсом, способным изменить существующую ситуацию, является профессионально-личностная эффективность и нравственная направленность работников, осуществляющих социальные услуги в отношении детей-сирот.

Наше внимание в исследовании обращено на профессионалов социальной сферы – психологов, педагогов, социальных работников, чья деятельность связана с оказанием социальных услуг детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей. Профессионалы социальной сферы являются частью общества и не избавлены от влияния большинства неблагоприятных социальных факторов, но при этом эта группа людей делает свой выбор профессии в пользу «помогающих» профессий. Известно, что деятельность профессионалов данной группы профессий требует существенных ресурсов для профессионального развития, успешности в этой профессии и осуществления помощи детям и семьям, и поэтому становится актуальной проблема исследования жизнеспособности профессионалов социальной сферы.

Понятие «жизнеспособность» или «resilience» переводимое с английского как «гибкость», «пластичность» отражает системную способность организма к эффективному восстановлению и развитию. В психологии термин «жизнеспособность человека» разрабатывается в исследованиях А.И. Лактионовой, А.В. Махнач, Е.А. Рьльской, в которых показывается качественное отличие нового для отечественной психологии понятия от ранее изучаемых и связанных со способностью человека к преодолению кризисных ситуаций. Жизнеспособность человека, в отличие от ряда других понятий, интегрирует способности человека к адаптации, выживанию, развитию, стрессоустойчивости. «Жизнеспособность – это способность человека или социальной системы строить нормальную, полноценную жизнь в трудных условиях» (Ваништендаль С., 1998). Концепция жизнеспособности социальных работников активно разрабатывается в зарубежных исследованиях. С. Коллинз исследует значение оптимизма, позитивных эмоций в условиях стресса, недостатка ресурсов, ограниченной поддержки, «текучки» кадров, высокого уровня ответственности профессионалов социальной сферы, заботящихся о детях (Collins S., 2007). Жизнеспособность человека рассматривается как условие профессионального роста социальных работников (Morrison., 2007), как ключевое понятие для их профессиональной подготовки и обучения (Grant L., Kinman G., 2012). Жизнеспособность профессионала социальной сферы мы понимаем как способность человека к преодолению неблагоприятных социально-психологических факторов, связанных с его профессиональной деятельностью, с возможностью восстанавливаться и использовать для этого внутренние и внешние ресурсы, способность к жизни во всех ее проявлениях, стремление к развитию и самосовершенствованию. В контексте исследования профессионалов социальной сферы, вызывает интерес качество и содержание структурных компонентов жизнеспособности профессионала, оказывающего помощь детям-сиротам. Обобщая результаты отечественных и зарубежных исследований, А.В. Махнач выделил наиболее важные компоненты, входящие в структуру жизнеспособности человека. По его мнению, структура жизнеспособности человека состоит из шести компонентов: самоэффективность, настойчивость, интернальный локус-контроля, совладание, социальная / семейная поддержка, духовность-нравственность (Махнач А. В, 2012).

Самоэффективность состоит из ожиданий и представлений субъекта о своих возможностях, его веры в способность мобилизовать свои ресурсы для достижения поставленных целей с опорой на адекватную самооценку и доброжелательное отношение к себе и людям. Исследование самоэффективности профессионалов социальной сферы нам видится актуальным в связи с высоким уровнем неопределенности в предмете и результатах профессиональной деятельности, а также из-за необходимости преодоления эмоциональных переживаний профессионалом драматичных событий в жизни детей-сирот, в их приемных и кровных семьях.

*Значение привязанности ребенка к матери и ее определяющая роль в эмоциональном, социальном и когнитивном развитии ребенка была раскрыта в трудах Дж. Боулби.

Настойчивость связана с проявлениями упорства, живучести, самодисциплины субъекта, а также с желанием продолжить борьбу за восстановление баланса, активно вовлекаясь в разработку новых целей, планов, если их первоначальные варианты не оказались успешными. Этот компонент жизнеспособности близок к понятию «жизнестойкости» как способности видеть в вызовах потенциал для личного развития. В деятельности профессионалов в сфере сиротства не предусмотрена система поощрений и мотивации сотрудников, опирающаяся на личностные потребности, стимулирующая личностный и социальный рост. Результаты работы сложно регламентировать, зачастую профессионалы социальной сферы получают лишь эпизодическое признание заслуг своей работы. При этом самим профессионалам часто приходится иметь дело с немотивированными клиентами, сопротивляющимся действиям работников социальной сферы. В связи с этим настойчивость профессионала как компонент жизнеспособности находится, на наш взгляд, в зоне риска, так как подвержена постоянной фрустрации.

Внутренний локус контроля отражает восприятие индивидом своей возможности влиять на окружение и события своей жизни. Внутренний локус контроля показывает, насколько индивид верит в то, что он инициатор происходящего, а также ответственен за все случившееся в его жизни (Rotter, 1990). Выраженный внутренний локус контроля характерен для более жизнеспособных индивидов; они более оптимистичны относительно своей способности находить позитивные решения для самих себя и других. Выраженность этого компонента в жизнеспособности социальных работников позволит судить о степени их проактивности, оказывающей влияние на систему социальной помощи и позитивные изменения в жизни детей-сирот.

Совладание представляет собой когнитивные и поведенческие стратегии, используемые индивидом для управления потребностями в неблагоприятных условиях. Совладание проявляется в том, как индивид оценивает ситуацию, как он обучается от воздействия предшествующих стрессовых ситуаций и насколько успешно приспосабливается к ним. Жизнеспособные индивиды ощущают себя более уверенными в том, что они могут успешно совладать с неблагоприятным, неблагоприятными условиями, и часто используют набор эмоционально-ориентированных и направленных на решение проблем стратегий.

Семейная / социальная поддержка является одним из наиболее важных компонентов жизнеспособности человека. Межличностные связи, по мнению многих исследователей, являются источником эмоциональной поддержки и служат основанием жизнеспособности. Семья, друзья, коллеги – это мощный ресурс для сохранения жизнеспособности человека, к которому он может обращаться в поисках понимания и поддержки. Для профессионала социальной сферы поддержка коллег, семьи, а также понимание и принятие ими вовлеченности и заинтересованности работой является для него очень важным ресурсом жизнеспособности.

Духовность и нравственность представляет собой еще один компонент жизнеспособности, отражающий уровень духовного и нравственного развития личности. Устремленность человека к духовному развитию и формированию духовно-творческого потенциала почти всегда несет в себе мощный психологический заряд и резерв жизнеспособности. В переломные кризисные моменты не случайно наблюдается у многих людей поиск духовных ценностей, дающих смысл и опору в жизни. Обретение смысла жизни, несомненно, пробуждает душевные силы, необходимые для того, чтобы противостоять конфликтам, ломке социальных устоев, сложившихся традиций, с которыми так часто сталкивается также и профессионал. По нашему предположению, духовно-нравственный компонент имеет особое место в структуре жизнеспособности профессионалов социальной сферы, так как он связан с мотивом выбора профессии.

Итак, исследование жизнеспособности профессионалов социальной сферы имеет большую практическую значимость, так как предполагает не только оценку личностных ресурсов специалистов «помогающих профессий», но и дает возможность судить о потенциальной способности социальной сферы в целом к эффективному решению имеющихся проблем общества и гуманизации человеческих отношений.

Литература

1. *Ваништендаль С.* «Резильентность», или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. Женева: Vice, 1998.
2. *Махнач А.В.* Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т.33. №6. С. 84–98.
3. *Grant L., Kinman G.* Enhancing wellbeing in social work students: building resilience in the next generation. // Social Work Education: The International Journal. 2012. Vol. 31. №5. P. 605–621.
4. *Collins S.* Social workers, resilience, positive emotions and optimism // Social Work in Action. 2007. Vol. 19. №4. P. 255–269.
5. *Morrison T.* Emotional intelligence, emotion, and social work: Context, characteristics, complications and contribution. // British Journal of Social Work. 2007. Vol. 37. №2. P. 245–263.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING SOCIAL SPHERE PROFESSIONALS' RESILIENCE

Lotareva, Taisia Yu.

The practical and theoretical significance of resilience research among social work professionals and their characteristics of personal potential and professional skills helping them to provide social services to children are shown. Structural components of social sphere professionals' resilience in the context of socio-psychological conditions of their professional activity are described.

ПРОДУКТИВНЫЙ КОПИНГ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НОРМА СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКИХ ПРОФЕССИЙ

Н. В. Майсак

Россия, г. Астрахань, Астраханский государственный университет

E-mail: n-maisak@mail.ru

В статье показаны возможности рефлексивно-креативного практикума в профилактике профессиональной дезадаптации, непродуктивного копинга и отклонений от профессиональной нормы.

Профессионализм – это компетентность специалиста и способность к достижению высоких профессиональных результатов, стремление к профессиональному росту и развитию, дисциплинированности и организованности, нравственности и ответственности как универсальным профессионально важным качествам, а также к достижению акме – высшего уровня профессионального мастерства, приближающего специалиста к идеальной профессиональной норме. *Профессиональная норма* как система типичных требований к представителям определенной профессии, является механизмом регуляции поведения, который обеспечивает его санкционированные формы. В социономических профессиях норма требует эффективной коммуникации специалиста с субъектами профессиональной деятельности и продуктивного совладания с жизненными и профессиональными трудностями.

Ученые считают, что гармоничная норма – это профессионально-релевантное поведение, сочетающее адаптивность, самоактуализацию и креативность личности, что позволяет ей занимать значимое место в профессиональном сообществе (Акбиева З. С. и Шнейдер Л. Б., 2010; Менделевич В. Д., 2001; Тюрин П. Т., 2010). При негативном искажении нормативной линии профессионального развития общество теряет специалистов, которые в социально значимых видах труда, обеспечивающих социально-экономическое и духовно-нравственное развитие общества, должны соответствовать деонтологическому (должному) статусу.

Так, нарушение педагогами профессионально-этической нормы ведет обучающихся к фобиям и дидактогениям, снижает мотивацию обучения и отчуждает обучающихся от приобретения знаний. Нарушение докторами принципов медицинской деонтологии способствует ятрогениям, препятствует взаимопониманию и выздоровлению больного. Личностно-профессиональные, функциональные и коммуникативные отклонения специалистов с деонтологическим статусом могут иметь трудно предсказуемые последствия и вести к падению престижа профессии.

Освоение профессиональной нормы и целенаправленная профилактика отклонений в профессии возможны уже в период обучения в вузе, но целесообразнее – в процессе подготовки и переподготовки специалистов в системе повышения квалификации, а также коучинга персонала организации. Реализация данных задач возможна в условиях специально организованной квазипрофессиональной деятельности (от лат. *quasi* – как будто, почти, близко) в процессе групповых дискуссий, мозгового штурма, учебно-деловых игр, креативных техник, занятий с элементами арт-терапии, позволяющей с помощью средств искусства прорабатывать личностно-профессиональные проблемы специалистов (Майсак Н. В., 2012). В этом процессе учитываются проблемные зоны профессиональной деятельности, которые необходимо предвосхитить и воссоздать, «встретить во всеоружии», чтобы приобрести реальный опыт преодоления профессиональных трудностей.

С целью профилактики профессиональной дезадаптации, деструктивных моделей поведения и девятивных тенденций представителей социономических профессий был разработан и апробирован *рефлексивно-креативный практикум* как оптимальный способ «формообразования» личности, адекватной

содержанию и требованиям профессиональной деятельности. В его работе приняло участие 148 чел. (56 врачей и 92 педагога в возрасте от 27 до 64 лет). Экспериментальная работа автора в системе повышения квалификации позволила выявить множество проблем в «деловом» взаимодействии, организованном в условиях квазипрофессиональной деятельности. Наблюдения в процессе выполнения заданий и обратная связь, полученная от участников, позволили сделать выводы о том, что у испытуемых слабо развиты такие профессионально важные качества, как рефлексия и антиципация (модель будущих результатов действия); «западают» навыки инструктирования и следования инструкции; они неэффективно взаимодействуют, хотя их профессиональная деятельность требует развитых коммуникативных навыков. Причинами выявленных тенденций являются также невнимательность, завышенная оценка собственной деятельности и неадекватная оценка деятельности другого человека, отсутствие поэтапного контроля, слабая мотивация к успешному решению задачи, несерьезное отношение к деловым играм, оправдание неуспешности действий с помощью психологических защит (отрицания, проекции, рационализации, вытеснения и пр.) вместо использования конструктивных реакций на фрустрацию и продуктивных стратегий совладания – достигающих интроперзистивных (Розенцвейг С., 1944) и совместно-упорствующих интерперзистивных стилей (S. B. Nangla, 1999).

Например, в процессе деловой игры, направленной на выявление антиципации (предвосхищения результатов деятельности), навыков инструктирования партнера по общению и точности воспроизведения им инструкции (Инструкция: «У сидящего к Вам спиной партнера на листе бумаги должен получиться рисунок, точно совпадающий с имеющимся у Вас образцом»), никто не проявил полную успешность в выполнении задания; подавляющее большинство участников (66,2%) были неуспешны в выполнении задания, абсолютную непродуктивность проявили 8,8%, а относительно продуктивны лишь 25% участвовавших специалистов. Однако при полном невнимании к размерам, форме, расположению изображенных на образце фигур испытуемые говорили: «Всего лишь размеры не учла!»; «Ну и ладно! Подумаешь, не по диагонали расположил фигуры, а перпендикулярно»; «Немножко влево-вправо спутала», «А Вы не говорили, что так нельзя!», «Зато мы так хорошо общались!» и пр.

Проведение теста «Стратегии и модели преодолевающего поведения» (адаптация Г. С. Никифоровым Шкалы SACS) до и после эксперимента по внедрению рефлексивно-креативного практикума позволило достоверно ($p \geq 0.01$): а) снизить уровень асоциальных стратегий преодоления (агрессивных и асоциальных действий) и низко продуктивных стратегий импульсивности, избегания и манипулятивных действий; б) усилить асертивность специалистов и выраженность просоциальной стратегии «вступление в социальный контакт».

Достоверные различия получены и по показателям таких шкал «Опросника для оценки профессиональной дезадаптации» (О. Н. Родина и М. А. Дмитриева), как «самочувствие», «соматовегетативные нарушения», «нарушение цикла «сон – бодрствование» и «особенности социального взаимодействия». Это привело к снижению выраженности синдрома профессиональной дезадаптации от умеренного уровня к низкому.

Итак, рефлексивно-креативный практикум способствовал коррекции неконструктивного стиля профессиональной деятельности и непродуктивного совладания, нивелированию деформационно-деструктивных и девиативных тенденций его участников благодаря рефлексии и обратной связи, способствовавшим переходу со стадии размышления о признаках профессионального кризиса на стадию активных действий по его преодолению с последующим закреплением успешных и социально одобряемых изменений. Т.о., подтверждено положительное воздействие на специалистов целенаправленной, специально организованной психологической работы, способствующей снижению проявлений личностно-профессиональной дезадаптации, являющейся расстройством приспособительных реакций поведения и интегральным свойством девиантной личности. Следует подчеркнуть, что работа в условиях квазипрофессиональной деятельности позволяет специалистам учиться самостоятельно прорабатывать и эффективно решать задачи, связанные с преодолением кризисов личностно-профессионального развития, работая в рамках профессионально-этической нормы с учетом поведенческих альтернатив и креативности специалистов на основе ресурсов, позволяющих трансформировать риск дезадаптации и личностно-профессиональных деформаций в ресурс развития, понимая под ресурсом шанс «подняться и распрямиться» (Москвина Н. Б., 2005).

Литература

1. Майсак Н.В. Профилактика личностных деформаций и деструкций специалистов стрессогенных профессий: учебно-методическое пособие для студентов вузов. М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2012.
2. Москвина Н.Б. Трансформация риска личностно-профессиональных деформаций учителя в ресурс развития: педагогическое обеспечение: дисс. ... докт. пед. наук. Хабаровск, 2005.

Maysak, Nadezhda V.

Possibilities of the reflexive-creative practical work in formation of a professional norm, prevention of professional desadaptation, non-productive coping and deviations of professional norm are pointed out.

ВЫБОР СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИМ КОМАНДИРОМ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВОЕННОГО ВУЗА

А. С. Марков, В. В. Стрелец

*Россия, г. Рязань, Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище
им. генерала армии В. Ф. Маргелова
E-mail: markoff.ac-50@mail.ru*

Рассмотрены проблемы выбора стратегии совладающего поведения младшим командиром в образовательной среде военного вуза. Сделан вывод, что сержантов надо специально обучать выбору стратегии совладающего поведения в зависимости от исполняемой социальной роли.

Изучая особенности образовательной среды военного вуза, И.А. Володарская и А.С. Марков отмечали, что у первокурсников основные психологические трудности связаны с проблемами во взаимоотношениях с офицерами и младшими командирами – сержантами однокурсниками (Володарская, 2004). На II Международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения» в 2010 году А.С. Марков и В.В. Титоров докладывали об особенностях выбора стратегии совладающего поведения молодым воином и командиром взвода (Марков А.С., 2010). При этом на конференциях по совладающему поведению еще не рассматривались внутренние и внешние конфликты, с которыми приходится сталкиваться курсанту занимающему должность командира отделения или заместителя командира взвода и имеющего воинское звание сержант.

Каждому человеку приходится в своей жизни играть множество социальных ролей одновременно. Т. Шибутани отмечает, что «в военной организации не возникает никаких сомнений относительно линии власти, формы, в которой отдаются распоряжения, или того, как они должны выполняться. Для импровизаций тут слишком мало места, и личностные различия едва ли могут проявиться. ... и многое зависит от личных качеств тех, кто вступает в отношения» (Шибутани Т., 1999). Он подчеркивает, что поскольку участники совместных действий «пришли к согласию относительно прав и обязанностей, определивших участие каждого, взаимное принятие ролей и самоконтроль осуществляются сравнительно легко. Люди могут приспособливаться друг к другу даже тогда, когда случаются неожиданные происшествия» (Шибутани Т., 1999).

Среди множества социальных ролей, которые исполняет сержант, рассмотрим только те, что проявляются в диадах: «сержант – курсант», «сержант – сержант» и «сержант – офицер». В диаде «сержант – курсант» сержанту приходится отвечать не только за себя, но и за своих подчиненных. С него спрос, если подчиненные долго тянутся по команде «Подъем!» Сержант обязан не только сам следить за чистотой и исправностью своей военной одежды и обуви, но и каждый день по утрам, в строго отведенное время, проверять внешний вид всех курсантов своего отделения. При несении всех видов дежурств сержант – непосредственный начальник для остальных курсантов: начальник патруля, дежурный по роте (в подчинении несколько курсантов – дневальные по роте), разводящий в карауле, который выставляет часовых на посты и контролирует правильную смену часовых и исправное несение ими караульной службы. Сержант отвечает за своевременное прибытие курсантов его отделения на учебные занятия, за наличие книг, конспектов, письменных принадлежностей и выполненного задания. В диаде «сержант – курсант» у сержанта роль руководителя, наставника, контролера и «крайнего» – виноватого за все промахи подчиненных, так как за каждого курсанта в учебном отделении спрашивают с командира – сержанта.

В диаде «сержант – сержант» отношения между курсантами могут быть дружескими, одна судьба, одни проблемы и тяготы, есть аналогичные переживания. С другом-сержантом своего или соседнего взвода можно поделиться, как с равным и близким по духу человеком. С другим сержантом отношения могут быть почти официальными, сдержанными. Можно попросить помощи или совета, так как

выполняют одни и те же функции в роте, но душевными волнениями не поделишься. А с кем-то из сержантов идет прямое соперничество за лучшие показатели руководимого подразделения в учебе, спорте, по содержанию казарменного помещения и другим вопросам, по которым командование училища отмечает лучшие учебные отделения, взводы и их командиров – сержантов и офицеров.

В диаде «сержант – офицер» у курсанта-сержанта две роли, предусмотренные Уставом. Во-первых, он является объектом непосредственного управления со стороны командиров взвода и роты, которые непосредственно обучают и воспитывают своих помощников в полном соответствии с требованиями Устава. Во-вторых, сержант является передаточным звеном в цепи управления, именно через него распоряжения старших начальников доводятся до рядового состава Вооруженных сил, в нашем случае до курсантов. Сержант получает общую задачу для своего подразделения, и именно он ставит задачи конкретным исполнителям. Сержант определяет, кто из курсантов будет заступать на какой пост и в какое время. Сержант распределяет наряды, он определяет, кто из курсантов будет дневальным в казарме, а кто будет нести службу на контрольно-пропускном пункте.

При выполнении ситуативных ролей «курсант – сержант» сержант гораздо чаще, чем его подчиненные выступает в роли субъекта подражания. Если командир взвода не в достаточной степени владеет психологическими и педагогическими приемами управления взводом, то и его сержанты из числа курсантов, копируя своего командира, кричат на подчиненных, предъявляют им свои претензии за плохо выполненные задачи, не замечая своих ошибок в управлении. С другой стороны, если командир взвода психологически грамотно руководит людьми, опирается на сильные стороны личности курсанта, помогает преодолеть трудности в учебе и службе, умело поддерживает подчиненных при решении жизненных проблем, способствует их профессиональному росту и личностному становлению, то сержанты, имея перед глазами хороший образец исполнения офицерского долга, становятся лучшими младшими командирами своей роты.

Сержант – всегда объект повышенного внимания и со стороны подчиненных, и со стороны командования. Он обязан быть примером для всех курсантов, с их стороны часто звучит вопрос: «А ты сам что можешь? А ты сам как выглядишь? А ты сам знаешь ответ на этот вопрос?» Со стороны командования тоже пристальное внимание: «Что можно доверить этому сержанту?» – «Молодец, его курсанты справятся с любой задачей!» или «Поручить дело этому сержанту – сразу завалить любое дело и получить грандиозный разнос от начальства». Ввиду большой ответственности сержанта и сложных дополнительных обязанностей, не все курсанты младших курсов психологически готовы нести этот крест: «Пусть лучше другой командует. Зачем мне отвечать за других».

Для того чтобы младший командир – сержант помог своим подчиненным справиться с их трудностями, смог разобраться с личными психологическими проблемами, выполнил без нервных перепазрений поставленные командованием задачи ему необходимо осознать возникшие трудности и определить их причины, знать способы эффективного совладания с ситуациями данного типа и уметь своевременно применять их на практике.

Это требует специального обучения сержантов методам эмоционального, поведенческого и когнитивного совладающего поведения. Так Т.Л. Крюкова отмечает, что совладающее поведение позволяет субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия (Крюкова Т.Л., 2007).

Понятие «преодоление стресса», подчеркивал В.А. Бодров, указывает на значение активности личности: люди не реагируют пассивно на условия окружающей среды, люди могут научиться адаптироваться и преодолевать трудности. Они не только изменяют себя, но и учатся трансформировать окружающую среду. Особенность действий по преодолению стресса включает в себя решение психологических проблем. Неспособность некоторых людей справиться с этими проблемами объясняется отсутствием необходимых навыков и стратегий поведения в подобных ситуациях. Психологическая адаптация делает доступной многим людям освоение навыков по преодолению, разрешению их проблем (Бодров В.А., 2006).

Таким образом, сержантов – младших командиров в военных вузах необходимо специально обучать различным стратегиям и методам совладающего поведения в зависимости от исполняемой социальной роли: командира учебного отделения, обучающегося или подчиненного обязанного в составе воинского подразделения выполнять задачи поставленные командованием.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006.
2. Володарская И.А., Марков А.С. Формирование профессионализма у курсантов-артиллеристов в процессе обучения электротехнике. Коломна: ВАУ ФК, 2004.
3. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладания // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф./ отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
4. Марков А.С. Некоторые проблемы совладающего поведения курсантов военных вузов // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф./ отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
5. Марков А.С., Титорев В.В. Особенности выбора стратегии совладающего поведения молодым воином и командиром взвода // Психология совладающего поведения: материалы II Международной науч.-практ. конференции, Кострома 23-25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2 /отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
6. Марков А.С. Матрица диадных ролей курсанта в образовательной среде военного вуза // Российский научный журнал. 2013. №3 (34).
7. Психология и педагогика. Военная психология /Под ред. А.Г. Маклакова. СПб.: Питер, 2004.
8. Шибутани Т. Социальная психология / пер. с англ. В. Б. Ольшанского. Ростов н/Д.: Феникс, 1999.

CHOOSING WAYS OF COPING BY A SERGEANT IN CONFLICT SITUATIONS IN A MILITARY HIGH SCHOOL

Markov, Aleksei S.; Strelets, Vitalii V.

The problem of choosing proper coping strategies by a sergeant in a military high school is considered. The conclusion is drawn that it is necessary to train sergeants teaching them to choose proper coping skills depending on their special social role.

ТИПЫ ПСИХОЗАЩИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Д. Р. Мерзлякова

*Россия, г. Ижевск, Удмуртский государственный университет
E-mail: sagitova_77@mail.ru*

Изучаются стратегии психозащитного поведения педагогов, их взаимосвязь с уровнем профессионального выгорания и выделение на основе данной созаисимости типов педагогов. Выявлены и описаны типы педагогов с разным уровнем профессионального выгорания и стратегиями защитного поведения в трудных профессиональных ситуациях.

Современная система образования диктует новые и более высокие требования к педагогам, к успешности их профессиональной деятельности, тем самым способствуя возникновению стрессовых ситуаций у них. Как любая другая личность, каждый из педагогов обладает индивидуальным комплексом способов реагирования и совладания с трудностями профессиональных ситуаций и вместе с тем подвержен синдрому профессионального выгорания.

Возникает проблема изучения стратегий защитного поведения и уровней профессионального выгорания педагогов, также ставится вопрос о типологизации полученных взаимосвязей. Типологии в эмпирическом исследовании отведено отдельное направление. Выделение типов педагогов на основе установленных взаимосвязей таких стратегий и уровней позволит говорить о том, какие из способов защитного поведения педагогов подлежат корректировке и дополнительному развитию, прогнозировать степень выгорания педагога при тенденции использования того или иного механизма психологической защиты. Грамотное применение стратегий защитного поведения, а именно конструктивных способов совладания, снизит подверженность педагогов синдрому профессионального выгорания, а, следовательно, сохранит успешность их профессиональной деятельности.

Целью исследования было выявление, обозначение и описание типов педагогов на базе взаимосвязи копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, ироничных тенденций личности и уровня профессионального выгорания педагогов.

В психологической литературе подробно охарактеризованы стратегии копинг-поведения (Анциферова Л. И., 1994; Василюк Ф., 1994; Нартова-Бочавер С.К., 1997; Сибгатуллина И. Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д., 2002; Тышкова М., 1987). Согласно мнению С. К. Нартовой-Бочавер, копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями (Нартова-Бочавер С.К., 1997). Ирония как предмет изучения зарубежных и отечественных авторов затрагивается в работах З. Фрейда (Фрейд З., 2000), Э. Фромма (Фромм Э., 1998), А. Адлера (Адлер А., 2000), А.Н. Лука (Лук А. Н., 1982), Э. И. Киршбаум и А. И. Еремеевой (Киршбаум Э. И., Еремеева А. И., 2000), Н.В. Жутиковой (Жутикова Н. В., 1990), С.Л. Рубинштейна (Рубинштейн С. Л., 1989). В нашем исследовании ирония рассматривается в качестве особого механизма психологической защиты (Кузьева Ю.М, 2005).

Мы применяли следующий диагностический инструментарий: методику Дж. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий», адаптированный Н.А. Сирота и В.М. Ялтонским, вариант созданного в 1990 году Дж. Амирханом самооценочного опросника «The Coping Strategy Indicator» («CSI») (Дж. Амирхан, 1990); методику диагностики механизмов психологической защиты Келлермана – Плутчека – Конте («Индекс жизненного стиля» в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др.); тест-опросник «Ироничные тенденции личности» (Кузьева Ю.М., 2005); методику МВІ (вариант для педагогов и учителей), разработанную К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е. С., 2005).

В связи с тем, что особенности стратегий психозащитного поведения, существующие только в границах определенного типа, при совокупном (общем) анализе могут не проявиться, была использована процедура типологизации, основанная на кластерном анализе. Кластерный анализ – описательная процедура, он не позволяет сделать статистических выводов, но дает возможность изучить структуру совокупности. Сравнение групп производилось с помощью шкал вышеперечисленных тестов.

К первому типу относятся 15 педагогов в возрасте от 24 до 57 лет со стажем от 2 до 37 лет. В среднем возраст педагогов составил 40 лет, а стаж педагогической деятельности – 19 лет. На главное место здесь выходят копинг-стратегии, а именно показатели по шкалам «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Среди механизмов психологической защиты в данной группе выделяется проекция, причем с большим отрывом от других. В целом в данный кластер вошли педагоги, использующие в своем поведении преимущественно копинг-стратегии, а среди механизмов психологической защиты – проекцию.

Второй тип составили 13 педагогов в возрасте от 23 до 55 лет со стажем от 1 до 30 лет. В среднем возраст педагогов – 40 лет, а педагогический стаж – 17 лет. Характеризует эту группу педагогов высокий уровень развития показателей по шкалам копинг-стратегий «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Самые низкие показатели типа дают нам шкалы механизмов психологической защиты. Из них наиболее развитый – механизм проекции. Можно отметить, что для педагогов этого кластера свойственны больше копинг-стратегии, чем механизмы психологической защиты. Причем все стратегии совладающего поведения (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание проблем) имеют высокие показатели.

К третьему типу педагогов относятся 7 педагогов в возрасте от 33 до 50 лет со стажем от 8 до 30 лет. В среднем их возраст – 42 года, а педагогический стаж – 19 лет. В указанной совокупности испытуемых ведущее место занимают, как и в других кластерах, копинг-стратегии «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Среди механизмов психологической защиты лидируют отрицание и интеллектуализация. Также стоит отметить еще один из механизмов защиты психики – самоиронию.

В целом в рассматриваемом кластере педагоги преимущественно выбирают сознательные способы совладания с трудными для себя ситуациями, стараются решать проблемы, признавая их, оценивая свои психические возможности и предпочитая защитный механизм самоиронии для снятия напряжения в различных ситуациях. Но прибегая к бессознательным способам реагирования, используют преимущественно отрицание, что позволяет не признавать существование неприятной ситуации, конфликта, либо процесс интеллектуализации, чтобы снимать с себя ответственность за произошедшую ошибку. Анализируя данные показатели, можно сказать, что педагоги этой группы в сложных ситуациях могут вести себя по-разному, применяя или стратегии совладающего поведения, сознательного разрешения конфликтных ситуаций, или механизмы психологической защиты, которые дают возможность избавиться от возникшего напряжения, при этом оставив проблему нерешенной. Педагоги такого типа демонстрируют самые низкие показатели из всех трех типов по эмоциональному истощению, что объясняет их завышенные показатели по механизмам психологической защиты.

Таким образом, в статье представлены типы педагогов, характеризующиеся различного рода психозащитными стратегиями.

Литература

1. *Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1. С. 3–19.
2. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
3. *Камынина И.В.* Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2008.
4. *Киришбаум Э. И., Еремеева А. И.* Психологическая защита. М.: Смысл, 2000.
5. *Кузьева Ю.М.* Психологические механизмы ироничных тенденций личности: выпускная квалификационная работа. Ижевск, 2005.
6. *Мерзлякова Д.Р.* Влияние профессионального «выгорания» педагога на личностные характеристики и успешность учебной деятельности младшего школьника: дис. ... канд. психол. наук. Ижевск, 2006.
7. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №5. С. 20–30.
8. *Сибгатуллина И.Ф., Анакова Л.В., Зайцева Л.Д.* Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. 2002. №5–6. С. 105.
9. *Фрейд З.* Остроумие и его отношение к бессознательному. СПб.: Алетейн, 2000.
10. *Amirkhan J.H.* Factor analitically driven measure of coping: the strategy indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990. V. 59. P. 1066–1074.

PSYCHOLOGICAL DEFENCES OF DIFFERENT LEVELS OF PROFESSIONAL BURNOUT TEACHERS

Merzlyakova, Dina R.

The empirical study of teachers` psychological defenses, their correlation with the level of the professional burnout has been done. The types of teachers are selected on this basis.

ГОСПИТАЛЬНЫЙ СТРЕСС: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ И ФОРМЫ

Т. И. Миронова

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова
E-mail: mironova@ksu.edu.ru*

В статье систематизированы базовые критерии и формы проявлений госпитального стресса на примере временных детско-подростковых групп

Госпитальный стресс, являясь разновидностью травматического стресса, далеко не всегда сопровождается посттравматическими переживаниями и возникает у лиц, оказавшихся в условиях госпитализации. Для данного вида характерны три типичных структурных компонента: перцептивная самооценка, формы эмоциональных переживаний и поведения, и необходимой актуализированной поддержки. Характеризуя результаты самоперцепции можно отметить, что почти все выделенные личностные качества имеют негативную модальность и высокую степень выраженности. Из проведенных нами исследований следует, что на 80%-уровне у детей отмечались показатели сниженной самооценки в форме беспомощности, неполноценности, ущемленности, уязвимости, слабости, замкнутости (Миронова Т.И., 2012). Некоторые дети, говоря о беспомощности, отмечали «болезнь вызывает чувство беспомощности, неполноценности и зависимости от лекарств и врачей, что крайне не характерно для меня». Весьма интересны и сами перцептивные ассоциации. Так, М. воспринимала себя как «маленького, обидчивого, легко ранимого ребенка», а Н. ассоциировала себя с «большим кроликом, с красными глазами и плаксивым настроением».

Среди особенностей негативной самооценки следует выделить и такое качество как внешняя «непривлекательность». Оно встречалось у 76% госпитализированных детей. Как правило, это отмечалось в следующих формах: «Думаю, что кажусь окружающим очень некрасивой»; «Испытываю недовольство собой, своим внешним видом из-за насморка и чихания»; «Во время болезни воспринимаю себя дряхлой старушкой». Должного внимания в структуре перцептивной самооценки заслуживает и высокое проявление замкнутости, проявляемой в стремлении к уединению (97% случаев).

Обобщая результаты негативной структуры перцептивной самооценки детей в период болезни, очевидно, следует искать ее причины в доминировании двух факторов эмоционального стресса: дискомфортными переживаниями, связанными с госпитальной десоциализацией (беспомощность, ненужность, неполноценность, неудачливость или неуспешность); неготовностью принятия дискомфортных условий жизнедеятельности и социально-ролевых позиций, а также стрессового дискомфорта на уровне возрастающего чувства острой тоски, «смертельной тоски», которая «хуже смерти». К данным стрессогенным факторам, несомненно, нельзя не отнести стресс, вызванный соматической болью и болезненными лечебными процедурами.

В период болезни более 90% детей испытывали дихотомические, либо амбивалентные состояния. В большей мере это относится к сочетанию «раздражительность – апатичность». В этой связи, Е. отмечает: «Я думаю, что меня во время болезни воспринимают равнодушной, апатичной и вместе с тем, раздражительной по мелочам, капризной и придирчивой». О синтетичности этих особенностей можно судить по самовосприятию испытуемой Т., учащейся Костромской школы искусства: «Становлюсь безразличной и замкнутой. Углубляюсь в себя и воспринимаю отвлеченно окружающий мир. Все воспринимаю очень ярко и болезненно. Становлюсь агрессивной и раздражительной. Все кажется в черно-красных флюоресцентных цветах. Хочется кричать, бить стекла (чтобы слышать звон стекла) и бежать в большое, большое пространство. А внутри себя ощущается черная дыра и появляется какой-то привкус. Становится некуда себя деть и поместить в этом мире. Не хватает места, пространства, а может быть мне нужно вообще другое место. Кажется, что нет выхода. Но выход-то есть один, а может несколько... исповедоваться, причаститься, попросить прощения у Бога» (Миронова Т.И., 2012).

Среди дополнительных стресс-факторов назовем и отсутствие чувства «победы и успеха» (Китаев-Смык Л.А., 1983). Интеграция этих трех стрессогенных факторов в период начальной госпитализации, видимо, и обуславливает негативизм перцептивной структуры личностной самооценки.

Таким образом, из представленных выше данных следует, что к базовым критериям госпитального стресса можно отнести ряд симптомокомплексов: физиологических, перцептивных, мотивационных, эмоциональных, коммуникативных, поведенческих проявлений и депривационных средовых факторов.

Литература

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Изд-во «Наука», 1983.
2. Миронова Т.И. Социальная психология реабилитации депривационных ограничений. Москва–Кострома, 2012.

«HOSPITAL» STRESS: SOCIO-PSYCHOLOGICAL CRITERIA AND FORMS

Mironova, Tatiana I.

The paper systemizes basic criteria and forms of "hospital" stress illustrating the ideas by children`s and adolescents` group phenomena.

ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ СТРЕССА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА

О. В. Нестерова

*Россия, г. Москва, Московский финансово-промышленный университет «Синергия»
E-mail: nesterova_ov@mail.ru*

В статье рассматриваются типичные стресс-факторы в профессиональной деятельности менеджера высшего, среднего и низового звена и особенности управления ими.

Проявления профессионального стресса и синдрома эмоционального выгорания у представителей различных профессий имеет некоторые особенности, связанные со спецификой профессиональной деятельности. Первоначально к лицам, потенциально подверженным профессиональным стрессам и эмоциональному выгоранию на работе, относили социальных работников, врачей и адвокатов. Выгорание данных специалистов объяснялось специфическими особенностями так называемых «*помогающих профессий*».

К настоящему времени существенно расширилось не только количество симптомов профессионального выгорания, но и увеличился перечень профессий, подверженных такой опасности. Данный список дополнили учителя, сотрудники правоохранительных органов, менеджеры, торговый персонал и многие

другие. Как отмечают Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., 2008), в результате «из платы за соучастие» синдром профессионального выгорания превратился в «болезнь» работников *социальных или коммуникативных профессий*.

Специфика работы людей данных профессий отличается тем, что существует большое количество ситуаций с высокой эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью межличностного общения, а это требует от специалиста значительного личного вклада в установление доверительных отношений и умения управлять эмоциональной напряженностью делового общения.

Рассмотрим основные стресс-факторы и связанные с ними симптомы в состоянии и поведении менеджеров.

Г.С. Никифоров (Никифоров Г.С., 2006) выделяет следующие факторы стресса менеджера:

- повышенная ответственность за качество работы подчиненных и результаты деятельности организации в целом;
- высокие требования к надежности собственной деятельности;
- большой объем работы и связанные с ним перегрузки;
- необходимость принимать слишком много решений;
- необходимость работать быстро и даже в условиях дефицита времени;
- взаимоотношения на работе (с руководством, подчиненными, клиентами);
- перспектива освобождения.

По мнению А.Б. Леоновой, А. Качиной (Леонова А.Б., Качина А., 2007), главные трудности, определяющие высокий уровень развития стресса у всех категорий менеджеров, связаны с присутствием в их работе большого числа разнообразных и сложных по содержанию задач. К ним относятся:

- переработка и координация больших потоков информации;
- планирование, анализ и координация действий персонала;
- контроль за сроками выполнения производственных заданий;
- жесткие лимиты времени;
- недостаточная автономия исполнения, поскольку деятельность и решения менеджера должны обеспечивать требуемые экономические результаты при соблюдении субординации и в жестко обозначенном правовом поле.

Зарубежные исследователи причисляют к факторам, предрасполагающим к развитию выгорания у менеджеров, такие личностные характеристики, как интроверсия, низкое самоуважение, низкий уровень эмпатии, реакция на стресс по типу А, трудоголизм, определенные мотивационные особенности и др. При этом многие отмечают, что факторы, связанные с работой и стилями поведения, в большей мере увеличивают риск выгорания, чем личностные факторы менеджеров.

Следует отметить, что уровень должностной позиции менеджера является значимым фактором, влияющим на степень выраженности и качественное своеобразие синдромов профессионального стресса. За одинаково высоким общим уровнем стресса обнаруживается разная картина его причин и проявлений у разных категорий менеджеров.

Н.В. Самоукина (Самоукина Н.В., 2003) выделяет следующие профессиональные стрессы *топ-менеджеров*:

- профессиональное и личное одиночество;
 - нерегламентированный характер труда;
 - необходимость решения стратегических задач, результаты которых часто отсрочены во времени.
- В психологии известно, что получение конкретного результата является важным фактором удовлетворенности работника своим трудом;

– сложность отношений между наемным руководителем и собственником. Это особенно остро проявляется, если последний менее компетентен или непоследователен в применении управленческих стратегий.

А.Б. Леонова (Леонова А.Б., Качина А., 2007), отмечает, что для *менеджеров высшего звена* наиболее характерны стресс-факторы, связанные с «объективно» сложными обстоятельствами. Прежде всего, это напряженные условия труда, перенасыщенный временной график, высокая интенсивность интеллектуальных нагрузок и большое количество коммуникаций разного уровня. В результате состояние менеджеров высшего звена характеризуется выраженными признаками психофизиологического истощения – эмоциональной и когнитивной напряженностью, ухудшением самочувствия, интенсивным переживанием тревоги и депрессии, нарастанием хронического утомления и нарушений сна. На личностном уровне это проявляется в формировании опасного для здоровья типа «А» поведения, ведущего к возникновению болезней сердечно-сосудистой системы.

У менеджеров среднего звена в большей степени выражена негативная «субъективная окраска» образа трудовой ситуации. Они отмечают слишком высокое разнообразие и сложность профессиональных задач, низкую автономию при высокой степени ответственности за результаты труда, отсутствие ясных перспектив карьерного роста. Проявления стрессовых состояний у них имеют более выраженный эмоционально-аффективный характер. Наряду с выраженными переживаниями общего дискомфорта характерны признаки высокой психоэмоциональной напряженности, тревожности и агрессивности, что ведет к повышенному риску развития неврозов и вредных для здоровья привычек (злоупотребление алкоголем и курение).

Профессиональные стрессы линейных менеджеров обусловлены следующими факторами (Монина Г.Б., Раннала Н.В., 2009):

- необходимость проводить «в народ» непопулярные решения руководства;
- решение сложных кадровых вопросов, таких как увольнение, распределение премий, отпусков и т. д.;
- включенность в конкурентные отношения с собственными подчиненными и руководителями других подразделений;
- противоречивость роли (внутриролевой конфликт). Линейный менеджер является подчиненным по отношению к вышестоящим руководителям организации, которые ждут от него лояльности и послушания, а для управления своими подчиненными ему необходимо демонстрировать прямо противоположные качества и иную манеру поведения;
- часто работают в менее комфортных условиях, чем руководители двух предыдущих уровней;
- не только выполняют основную работу, но и ведут текущую документацию, отвечают на звонки и факсы, поскольку часто не имеют своего секретаря;
- не всегда имеют служебный транспорт, больше устают физически, так как много времени проводят на ногах.

При этом выявленные особенности четко указывают на те формы оказания психологической помощи, которые наиболее действенны в каждом из рассмотренных случаев (Леонова А.Б., Качина А., 2007). Так, для коррекции и профилактики стресса у менеджеров высшего звена основное внимание следует уделить мероприятиям по оптимальной организации труда, обучению приемам саморегуляции состояний, проведению индивидуальных и групповых тренингов, направленных на улучшение навыков администрирования, тайм-менеджмента, соучаствующего руководства и действенной поддержки персонала. Комплексы оптимизационных мероприятий для менеджеров среднего и низового звена должны, прежде всего, включать методы, направленные на снятие эффектов острого и хронического утомления, психоэмоционального напряжения и повышения степени индивидуальной стрессоустойчивости.

Литература

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008.
2. Леонова А., Качина А. Стресс-менеджмент технология управления стрессом в профессиональной деятельности // Управление персоналом. 2007. №9.
3. Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб., 2009.
4. Психология профессионального здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2006.
5. Самоукина Н.В. Управление персоналом: российский опыт. СПб., 2003.

STRESS CAUSES AND FACTORS IN MANAGERS' PROFESSIONAL ACTIVITIES

Nesterova, Oksana V.

The paper discusses typical stress factors in the professional activity of senior, middle level, and low-level managers and how to eliminate stress.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ СТАНДАРТАМ

Н. В. Нижегородцева, Т. В. Ледовская

*Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского
E-mail: nnvdoc@mail.ru; karmennnn@yandex.ru*

Статья посвящена анализу особенностей совладающего поведения студентов, обучающихся по разным образовательным стандартам. Отмечено, что студенты, обучающиеся по ГОС-2 предпочитают более узкий набор стратегий совладания, это их поведение во фрустрирующей ситуации в большей степени направлено на избегание решения проблемы, в меньшей степени – на проблемно-ориентированные стратегии; для студентов, обучающихся по ФГОС характерно использование более широкого спектра стратегий совладания.

Одним из важнейших требований к профессиональному образованию в концепции модернизации российского образования выделяется подготовка конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту социальной и профессиональной мобильности специалиста. Новые требования ориентируют систему высшего профессионального образования на переход от традиционного подхода – к компетентному, призванному удовлетворить потребности современного общества, производства и самих обучающихся.

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена следующими факторами. Во-первых, необходимостью изучения того, каким образом студентам удастся справиться с жизненными, учебными и профессиональными трудностями, к каким стратегиям они прибегают, чтобы совладать с ними или предотвратить порождаемые ими социальные и эмоциональные проблемы. От качества их развития во многом будет зависеть вектор их профессионального развития, в том числе и готовность к будущей профессиональной деятельности. Во-вторых, отдельный интерес представляет уточнение представлений о структуре совладающего поведения, механизмов психологической защиты. В-третьих, внедрение в систему высшего профессионального образования образовательных стандартов третьего поколения, подразумевающих компетентностный подход, является объективной необходимостью, обусловленной переходом от постиндустриального общества к обществу инновационному, основанному на знаниях.

Большинство исследований по совладающему поведению выполнено зарубежом (J. H. Amirkhan, A. D. Kanner, R. S. Lazarus, N. M. Ryan, J. M. Sacks, S. K. Webster и многие др.). В отечественной психологии изучение проблематики совладающего поведения началось сравнительно недавно, тем не менее, существует ряд фундаментальных исследований на эту тему (Л. И. Анцыферова, Е. С. Балабанова, Н. О. Белорукова, Т. А. Данилова, М. С. Замышляева, Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская и др.).

В исследовании мы придерживаемся точки зрения Т. Л. Крюковой, которая рассматривает совладающее поведение с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов, адаптации и развития человека. Совладающее поведение позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, адекватных личностным особенностям и ситуации. Оно направлено на активное взаимодействие с ситуацией – изменение (когда она поддается контролю) или приспособление (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия.

Структура совладающего (копинг) поведения включает сочетание копинг-стилей и копинг-стратегий. Стилем совладающего поведения называют тенденцию человека действовать определенным и последовательным образом в специфических ситуациях, выбирая определенные паттерны социального поведения или эмоциональной регуляции внутреннего состояния. Копинг-стратегии рассматриваются как способ управления стрессом и как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу. Комплексы стратегий, близких по смыслу, образуют стили совладающего (копинг) поведения.

В соответствии с этим, цель эмпирического исследования заключается в том, чтобы выявить особенности защитного и совладающего поведения у студентов, обучающихся по разным образовательным стандартам. В исследовании принимали участие 100 испытуемых, студентов ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского». Из них – 44 человека, обучающихся по ГОС-2, и 56 студентов, обучающихся по ФГОС. В целях диагностики защитного и совладающего поведения использовался следующий комплекс методик: а) для оценки стилей совладающего поведения

использовался опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» («Coping Inventory for Stressful Situations» (CISS)), авторы Норманн С. Эндлер, Джеймс Д. А. Паркер (1990, Канада), адаптированный к русскоязычной выборке Т.Л.Крюковой (2001); б) для диагностики ситуационных копинг-стратегий был использован копинг-тест «Опросник о способах копинга» (WCQ, Р.Лазарус, С. Фолькман, адаптация Л.И. Вассермана); в) тест фрустрационных реакций С. Розенцвейга (взрослый вариант) для определения способа реагирования в фрустрационной ситуации.

В ходе исследования сделаны следующие выводы:

1. Наибольшую степень выраженности у студентов, обучающихся по стандартам второго поколения (ГОС-2) имеет шкала «решение задач», а также «избегание», «самоконтроль», «планирование решения», «бегство-избегание». И небольшая часть студентов предпочитает отвлечение и социальное отвлечение. Причем, эти данные превышают уровень выше среднего. Таким образом, у студентов, обучающихся по ГОС-2 преобладает когнитивный и эмоциональный виды копинга. Студенты используют при разрешении практически все стратегии поведения в стрессовой ситуации, нет стратегий, выраженных ниже среднего, что свидетельствует о том, что студенты в большей степени склонны уходить от прямого взаимодействия с критической ситуацией и ее компонентами (обстоятельствами, субъектами), допустить развиваться событиям собственным путем, без вмешательства в них. Также у студентов этой группы преобладает экстрапунитивная реакция на фрустрирующую ситуацию.

2. Наиболее значимыми в структуре оказываются: «планирование решения», «копинг, направленный на решение задач», «конфронтационный копинг», «избегание», «социальное отвлечение» (см. таблицу 1). Студенты, обучающиеся по ГОС-2 предпочитают более узкий круг стратегий совладающего поведения, при этом в ситуациях с повышенной критичностью и более высокой степенью неопределенности наименее характерными стратегиями совладания являются стратегии, связанные с эмоциональным совладанием, а наиболее выраженными – стратегии, направленные на всяческое избегание возникшей ситуации, и в меньшей степени – проблемно-ориентированные стратегии.

Таблица 1.

**Основные показатели структуры копинг-поведения у студентов,
обучающихся по разным образовательным стандартам**

№	Показатели	ГОС-2	ФГОС
1.	Количество компонентов	12	12
2.	Общее количество <i>r</i> связей компонентов	39	64
3.	Количество сильных <i>r</i> связей ($p \leq 0,01$)	12	20
4.	Основные компоненты	Планирование решения Решение задач Избегание Социальное отвлечение Конфронтационный копинг	Бегство/избегание Поиск соц.поддержки Конфронтационный копинг
5.	Количество отриц. связей	8	1

3. Наибольшую степень выраженности у студентов, обучающихся по стандартам 3 поколения (ФГОС), имеют «решение задач», «избегание», «эмоциональный копинг», «самоконтроль», «планирование решения», «бегство-избегание» и «поиск социальной поддержки». Менее выраженными оказались показатели отвлечения и социального отвлечения. Причем, эти данные превышают уровень выше среднего. Таким образом, студенты предпочитают в некоторых случаях решать возникающие проблемы, а в некоторых предпочитают использовать отвлекающие стратегии. Также преобладает экстрапунитивная реакция на фрустрирующую ситуацию.

4. Несмотря на использование широкого спектра стратегий совладания и достаточно большое количество взаимосвязей, у студентов, обучающихся по ФГОС преобладают три стратегии поведения в стрессовой ситуации: «конфронтационный копинг», «поиск социальной поддержки» и «бегство/избегание».

5. Профили копинг-поведения у студентов, обучающихся по разным образовательным стандартам, имеют сходный характер. Однако, у студентов, обучающихся по ГОС-2, в большей степени выражен механизм «возникшие проблемы», видимо, это те трудности, с которым сталкиваются первокурсники, не имея опыта их решения. Таким образом, студенты, обучающиеся по ГОС обладают менее эффективными копинг-стратегиями.

6. У студентов, обучающихся по ФГОС, применение активных адаптивных копинг-стратегий возрастает. В степени доминирования стратегий поведения во фрустрирующей ситуации между студентами, обучающимися по разным образовательным стандартам, имеются различия в уровне выраженности «интропунитивных реакций»: у студентов, обучающихся по ГОС-2 более возможна вероятность интропунитивных реакций, чем у студентов, обучающихся по ФГОС.

7. Обучающиеся по разным образовательным стандартам, характеризуются комплексным проявлением копинг-поведения в стрессовых ситуациях. В структуре копинг-поведения проявляются все элементы, которые оказываются связанными между собой в прочные связи, однако, студенты, обучающиеся по ФГОС, характеризуются более жесткой структурой копинг-поведения, им приходится мобилизовывать все силы для совладания со стрессовой ситуацией. Структура студентов, обучающихся по ГОС-2, характеризуется большим количеством отрицательных корреляционных связей, что говорит о том, что в некоторых стрессовых ситуациях их стратегии совладающего поведения вступают в конфронтацию между собой. Соотносительная «популярность» различных видов копингов у студентов, обучающихся по разным образовательным стандартам, имеет сходный характер. Студенты отличаются тем, что для них свойственно расширение контекста социальной напряженности, мобилизационный настрой и низкая потребность в том, чтобы разгрузить ситуацию за счет внешней помощи и отвлечения.

Проведенное нами исследование дает практический материал для дальнейшего изучения проблемы копинг-стратегии. Тем самым создается теоретическая база для практической деятельности, направленной на дальнейшее изучение копинг-стратегий у студентов разных специальностей. Также исследование копинг-стратегий вносит существенный вклад в изучение стрессоустойчивости, а также позволяет расширить представления о субъектных аспектах личности.

STUDYING BY DIFFERENT EDUCATIONAL STANDARDS STUDENTS' COPING STRATEGIES

Nizhegorodtseva, Nadezhda V.; Ledovskaya, Tatiana V.

The paper deals with the analysis of coping strategies of the students studying according to different educational standards. It is noted that the students who are training on GOS-2 prefer narrower set of coping strategies, their behavior in a frustrating situation more is directed by avoidance, to a less extent – by problem-oriented strategies; students training by FGOS use wider range of coping strategies.

МОББИНГ КАК ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ: ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ И КЛИНИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Г. Н. Носачев, И. Г. Носачев, Е. А. Дубицкая

Россия, г. Самара, Самарский государственный медицинский университет

Россия, г. Самара, Самарский психоневрологический диспансер

E-mail: nosachev.g@mail.ru

На основе периодических медосмотров медицинских сотрудников рассматриваются основные проявления моббинга как стресса и его медицинских последствий. Обсуждаются пути преодоления и изменения поведения.

Развитие демократического правового государства, гражданского общества, формирование нормативно-правового регулирования медицинских услуг, рост требований к качеству медицинской помощи, повышение требований к профессиональным знаниям и навыкам врача, социальная и правовая незащищенность медицинских сотрудников создает предпосылки к развитию целого ряда психических и поведенческих расстройств. Наиболее известными из них и широко обсуждаемыми в психиатрии и клинической психологии являются невротические и личностные реакции (расстройства адаптации и др.), хроническая усталость, синдром эмоционального выгорания. И практически не обсуждается моббинг (синдром моббинга) как причина ряда психосоматических заболеваний, невротического развития и профессиональной деформации личности (Сидоров, 2006, 2013).

Цель работы – в процессе периодических медицинских осмотров медицинских сотрудников выявить психические расстройства, связанные со стрессом на рабочем месте (моббинг). Всего осмотрено

свыше 900 человек (врачи разных специальностей, фельдшера, медицинские сестры и лаборанты). Не останавливаясь на статистических данных проведенного исследования, рассмотрим социально-психологические, клиничко-психологические и клиничко-психопатологические особенности проявлений хронического стресса, связанные с выполнением прямых профессиональных обязанностей на рабочем месте (в медицинском учреждении).

Под моббингом понимается форма психологического воздействия, чаще всего в виде вербальной, реже – невербальной агрессии как преднамеренная или непреднамеренная травля сотрудника в коллективе с целью сознательного или бессознательного стремления избавиться от него или принудить его к выполнению не свойственных обязанностей. Выделено три варианта моббинга: вертикальный (в литературе – «боссинг»), когда руководитель осуществляет психологическое давление («психический террор», агрессию) на подчиненного (4/5 исследуемых); горизонтальный – когда травля или насмешки между равными «коллегами» (80% от 1/5 лиц) и восходящий – когда пациенты осуществляют травлю медицинских работников (20% от 1/5). Чаще всего в медицинской среде отмечается вертикальный моббинг, когда рабочий день сотрудника начинается с вербальной агрессии на утренней пятиминутке (конференции), где руководителем рассматриваются не только текущие проблемы, связанные с прошедшими сутками, но и вспоминаются (выделяются, подчеркиваются и т.п.) недостатки сотрудника за предыдущие дни и недели. Приводятся сомнения в его профессионализме, компетентности, лживые суждения или приписывание ему ошибок другого сотрудника. Высказывается недоверие к возражениям и попыткам отстоять свое мнение. Преобладают требования «навести порядок» в делах и разрешить проблему в невыполнимые сроки, неопределенные и невнятные распоряжения в устной форме и часто наедине с подчиненным. Руководитель медлит с обозначением требований, с принятием решения по поручению, дает поручения, не входящие в компетенцию сотрудника, умышленно не сообщается в полной и доступной форме информация. Наблюдается стремление заставить сотрудника выполнять поручение в нерабочие часы, включая выходные дни и без соответствующей оплаты. При попытке сотрудника объясниться, вступить в дискуссию, уточнить обязанности следует грубый уход от обсуждения, демонстрация превосходства и компетентности, уничижающие личность сотрудника, провоцирующие его на совершение ошибок, на встречную агрессию или некорректное поведение. Кроме того, наблюдается необоснованное стремление повлиять на объем заработной платы (лишение премий, доплат и т.п.), особенно у медсестер (дополнительные дежурства, совместительства, перемещение с одного рабочего места на другое, менее выгодное сотруднику).

Горизонтальный моббинг встречался чаще всего у среднего медицинского звена, обычно сознательно поддерживался руководством, которое делало вид, что не замечает затяжного конфликта в коллективе. Особое место в медицинской среде занимает восходящий моббинг, когда бывший пациент, его родственники распространяют лживые сведения о медицинском сотруднике, о его непрофессионализме, некомпетентности, используя вышестоящие инстанции (которые и в наши дни продолжают их проверять по старой поговорке: «Нет дыма без огня»), Интернет и другие средства массовой информации. Основным предиктором развития синдрома моббинга является хронический стресс на рабочем месте: несоответствие между взглядами и ценностями личности и предъявляемыми к ней требованиями, т.е. своеобразный деструктивный профессиогенез. Среди клиничко-психопатологических проявлений моббинга у медицинских работников на первом этапе преобладали острые реакции на стресс, включая реакции расстройства адаптации; на втором – соматоформные расстройства, хроническая усталость и синдром эмоционального выгорания; на третьем – невротические развития личности, многочисленные психосоматические заболевания и личностные деформации.

Среди острых реакций на стресс и расстройств адаптации преобладали кратковременные и пролонгированные депрессивные реакции, реакции тревоги вплоть до панической атаки с вегетативными проявлениями (и как самостоятельные соматоформные расстройства), чаще всего сердца и сердечно-сосудистой системы, реже – верхней или нижней части желудочно-кишечного тракта. На втором этапе – соматоформные проявления становились ведущими как самостоятельные, так и на фоне хронического астенического синдрома, где к психической присоединялась физическая астения, расстройства сна с затяжными «рабочими» снами. Синдрому эмоционального выгорания предшествовали фундаментальные отрицательные эмоции (по К.Изарду): страдание, гнев, отвращение, презрение, стыд, вина; кроме того еще скорбь (горе), печаль, скука, уныние, которые достаточно часто трансформировались в апатическую субдепрессию. Соматоформные реакции трансформировались в соматические и неврологические синдромы как проявления формирующегося психосоматического заболевания (обострения, рецидивы, декомпенсации), которые вначале были интимно связаны с конфликтными ситуациями, но постепенно «отрывались» от них, возникали декомпенсации существующих хронических заболеваний. Преобладали сердечно-сосудистые расстройства, чаще всего гипертоническая болезнь, заболевания

органов желудочно-кишечного тракта, чаще гастриты, колиты. Соматоформные реакции и психосоматические заболевания, как правило, выводят «жертву» из коллектива, т.е. наблюдается частичная или полная изоляция, пассивно выводя из непосредственного участия в конфликте и минимизируя прессинг, что, с одной стороны, усиливает изоляцию, с другой – запускает механизм «бегства в болезнь» и «госпитализма», с третьей – способствует социальной дезадаптации личности, включая увольнение с работы и его последствия; с четвертой – сказывается на микросоциальной среде, в частности на семье. Многовариантные психические и личностные, соматоформные и психосоматические расстройства у части лиц приводят к невротическому развитию личности, психопатизации и профессиональной, вплоть до паранойальной, деформации личности.

Среди неспецифических факторов риска и профилактики моббинга в медицинской среде следует выделить:

– общесоциальные: низкая заработная плата, правовая незащищенность, «единоначалие» в здравоохранении, деятельность, сопряженная с ответственностью и угрозой жизни пациента, высокая степень неопределенности объема и качества проделанной работы, эмоциональная насыщенность межличностных отношений, не просчитываемый человеческий фактор;

– социально-профессиональные: незначительное внимание, уделяемое педагогами при обучении студента клинической психологии, в частности, психологическим защитам медицинского работника, копинг-поведению, психологии общения, основам конфликтологии и способам профилактики и путям преодоления конфликтов, отсутствие подготовки по психотерапии и психосоматике;

– психологические: разработка превентивных мер по созданию психологического климата в лечебных подразделениях, психокоррекционные мероприятия по психологическим защитам и психического здоровья личности с привлечением психотерапевтов, клинических психологов и психиатров; создание лечебно-реабилитационных программ; превентивные и психокоррекционные меры в семье и развития гармоничной личности;

– клинические: ранняя диагностика невротических, личностных, соматоформных расстройств у моббинг-мишени, превенция и купирование психосоматических и обострений хронических заболеваний.

Следовательно, необходимо комплексное решение моббинг-проблем в обществе.

MOBBING AS CHRONIC STRESS IN MEDICAL WORKERS: MAIN REASONS AND CLINICAL OUTCOMES

Nosachev, G. N.; Nosachev, I. G.; Dubitskaya, E. A.

On the basis of regular medical examination of employees the main manifestations of mobbing as a job stress and its clinical outcomes are considered. Ways of coping and behavior change are discussed.

РОЛЬ АДАПТИВНОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖАМ В ПРОЯВЛЕНИИ У НИХ ЛОЯЛЬНОСТИ К ОРГАНИЗАЦИИ И ТРУДОВОЙ МОТИВАЦИИ

А. В. Орлов, Е. Н. Башук

*Россия, г. Нижний Новгород, Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского
E-mail: orav@mail.ru*

В исследовании изучается роль стресса и личностного копинга в проявлении трудовой мотивации и лояльности к организации. На основе корреляционного анализа показано, что стресс и организационная неопределенность могут повышать лояльность к организации менеджеров по продажам.

В данном исследовании изучалась связь адаптивности работников с проявлением у них отношения к организации и мотивации к труду. Респондентами выступали менеджеры по продажам шести организаций разной коммерческой направленности, общим количеством 46 человек. Для оценки адаптивности использовались методики «Удовлетворенность работой» (Розанова В. А., 1999), «Самочувствие. Активность. Настроение» (Доскин В. А. и др. 1973), «Комплексная оценка дистресса» (Орлов А. В., 2008), «Оценка организационной неопределенности» (Башук Е. Н., Орлов А. В., 2010) и др. Диагностика трудовой мотивации осуществлялась с помощью методики «Оценка мотивационной готовности» (Орлов А. В., 2011). Лояльность

организации определялась по тесту «Приверженность и лояльность» (Орлов А. В., 2011). Сравнение групп менеджеров разных организаций не выявило достоверных отличий. Менеджеры в большинстве своём демонстрировали неполную удовлетворенность процессом труда. По остальным изучаемым характеристикам групповые показатели соответствовали статистической норме. Основной задачей исследования было изучение взаимосвязи адаптивности менеджеров с проявлениями трудовой мотивации и отношением к организации. С этой целью проведен корреляционный анализ по Ч. Спирмену. Установлены достоверные связи ($p < 0,01$). Стрессорные состояния отрицательно сказываются на мотивации работников: достоверные коэффициенты корреляции – отрицательные. Так дискомфорт вызывает снижение интереса к работе и повышает негативные эмоции по отношению к ней ($r = -0,43$). Наличие неопределенности в жизни негативно сказывается на стремлении делать карьеру ($r = -0,38$) и взаимодействовать с другими людьми в профессиональной сфере ($r = -0,36$).

В целом, на основании полученных данных, можно предполагать, что стресс отрицательно сказывается на трудовой мотивации. Однако некоторые личностные копинг-ресурсы личности могут отрицательно сказываться на мотивации менеджеров. Так оптимизм, приподнятое настроение, способность эффективно регулировать свою эмоциональную сферу, избегая негативных переживаний, отрицательно коррелирует со стремлением профессионально совершенствоваться ($r = -0,46$). Также наблюдаются отрицательные корреляционные связи между рационализмом (выраженное логическое мышление) и готовностью профессионально совершенствоваться ($r = -0,38$). Это говорит о том, что наиболее рациональные и прагматичные из работников также имеют слабое стремление к профессиональному совершенствованию. Положительно сказывается на трудовой мотивации такое качество как активность. Исходя из полученных данных, наиболее активные работники проявляют больше готовности работать сверхурочно ($r = 0,43$), у них выше карьерные ожидания и мотивация достижения ($r = 0,38$), больше готовности к социальному взаимодействию в профессиональной сфере ($r = 0,41$).

Важным является вопрос о роли организационной неопределенности в адаптивности и профессиональной деятельности. Под организационной неопределённостью понимается продолжительная ситуация в организации, при которой у работников имеются и длительное время сохраняются значимые вопросы, касающиеся их профессиональной деятельности. Из полученных данных следует, что личностная (неясность собственного будущего) и межличностная (неясность социальных отношений в коллективе) формы неопределенности на трудовой мотивации не сказываются. Достоверных корреляционных связей не выявлено. Трудовая неопределенность (неясность своих профессиональных обязанностей) коррелирует отрицательными связями с готовностью работать сверхурочно ($r = -0,38$) и наличием интереса к работе ($r = -0,47$). Чем больше трудовая неопределенность, тем меньше выражены эти проявления мотивации. Отрицательное значение на большинство характеристик трудовой мотивации, по всей видимости, оказывает управленческая неопределенность (непонимание политики организации в отношении работников), а также неопределенность в отношении организации (непонимание работником своего положения в организации, ощущение непредсказуемости собственных перспектив в ней). На это указывают достоверные отрицательные корреляции ($r = -0,41 - -0,56$). На основании проведенного анализа, можно сделать вывод: чем больше неопределенности чувствуют работники на работе, тем меньше у них выражена трудовая мотивация.

Исследовались корреляционные связи проявлений стресса и копинга менеджеров с отношением к организации. Проявления стресса повышают приверженность и лояльность к собственной организации. Установлены достоверные положительные корреляции ($p < 0,05$) приверженности и лояльности с выраженностью дискомфорта и напряжения. Согласно методике «Приверженность и лояльность» эти формы отношения к организации имеют внутренние и внешние проявления. Внутренние составляющие приверженности и лояльности основаны на убеждениях работника, они устойчивы к влиянию ситуации и мнений других людей. Внешняя приверженность и внешняя лояльность напрямую зависит от окружающей обстановки и точки зрения коллег. Установлено, что внутренняя приверженность, как и внутренняя лояльность, от проявлений дискомфорта и напряжения не зависит, а внешняя (ситуативная) связана положительными корреляциями ($r = 0,38 - 0,42$).

На внутренней приверженности сказывается состояние неопределенности. Положительный достоверный коэффициент корреляции ($r = 0,49$) с данным состоянием указывает на то, что при выраженной неопределенности внутренняя приверженность также высокая. Однако если рассматривать организационную неопределенность, то установлена достоверная корреляция внутренней приверженности ($r = 0,45$) только с неопределенностью в отношении непосредственного руководителя. На основании этого можно предположить, что чем меньше понимания позиции непосредственного руководителя, его решений, тем больше приверженность к организации. Из этого следует: с ростом понимания руководителя,

приверженность падает. Вероятно позиция непосредственного начальства такова, что не способствует формированию устойчивого позитивного отношения к организации.

Копинг-ресурсы личности, такие как оптимизм, активность и рациональность двояким образом сказываются на лояльности и приверженности к организации. С одной стороны рациональность и оптимизм снижают алояльность. Соответствующие достоверные коэффициенты корреляции отрицательны. С другой стороны, оптимизм и активность имеют отрицательные корреляции с приверженностью ($r = -0,42$). Это указывает на то, что наиболее активные и жизнерадостные сотрудники ощущают меньше единства с организацией, не считают её особо значимой в их жизни, не отличают её от других, где можно успешно работать. То есть те лица, у которых копинг-ресурсы развиты достаточно хорошо, не привязаны к одному месту, к одной организации и потому демонстрируют меньшую приверженность.

Также исследовался вопрос о связи организационной неопределенности с проявлениями стресса и копинга. Вероятно, в большей степени способствует развитию такого стрессорного состояния как дискомфорт управленческая неопределенность ($r = 0,48$), то есть непонимание работниками политики организации и решений высшего руководства, ощущение непредсказуемости в принятии управленческих решений, невовлечённость работников в обсуждение проблем организации. Копинг-ресурсы личности уменьшают ощущение неопределенности. На это указывают достоверные отрицательные коэффициенты корреляции. В частности оптимизм снижает значимость управленческой неопределенности ($r = -0,47$). У уравновешенных людей меньше ощущается управленческая неопределённость ($r = -0,55$), а так же личностная – ощущение непредсказуемости, неопределённости собственной жизни, неясность собственных поступков или событий ($r = -0,51$), и межличностная – ощущение непредсказуемости, неопределённости в отношениях с коллегами, непонимание отношений в рабочей группе, изоляция от коллектива ($r = -0,49$). Рациональность (логичность) отрицательно связана с управленческой неопределенностью ($r = -0,56$). В целом, на основании полученных данных, можно предполагать, что личностные качества работников, способствующие совладанию со стрессом, снижают остроту организационной неопределенности у работников.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Влияние стресса на трудовую мотивацию и лояльность организации может быть различным. Стрессорные состояния, как и организационная неопределенность, отрицательно сказываются на желании эффективно трудиться, интересе к работе, готовности прилагать усилия для повышения производительности. В то же время в ситуации стресса работники могут ощущать большую потребность в организации, связь с ней, интегрированность в организационные процессы, что является основой лояльности.

2. Копинг-ресурсы личности, такие как оптимизм, активность, уравновешенность, рациональность могут оказывать на трудовую мотивацию разнонаправленное влияние: активность способствует повышению эффективности труда, оптимизм и рациональность могут препятствовать. Оптимизм и рациональность уменьшают ощущение неопределенности в организации.

Литература

1. Башук Е.Н., Орлов А.В. Связь лояльности работников с их мотивацией и организационной неопределенностью // Десятая юбилейная международная научно-практическая конференция «Экономическая психология: современные проблемы и перспективы развития». 24-26 ноября 2010 г.: материалы конференции. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. Ч.2. С. 25–30.

2. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. 1973. №6. С. 141–145.

3. Орлов А.В. Диагностика стресса как интегрального психического состояния // Психология психических состояний: теория и практика. Материалы Первой Всероссийской научно-практической конференции. Казань, 13-15 ноября 2008 г. Ч. II. Казань: ЗАО «Новое знание», 2008. С. 119–122.

4. Орлов А.В. Проявления трудовой мотивации и лояльности банковских служащих в условиях ожидания экономического кризиса // Одиннадцатая международная научно-практическая конференция «Экономическая психология: современные проблемы и перспективы развития». 23-25 ноября 2011 года: материалы конференции. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2011. С. 207–211.

5. Розанова В.А. Психология управления. М.: ЗАО «Бизнес-школа «Интел-Синтез», 1999.

THE ADAPTABILITY ROLE OF THE SALES MANAGERS IN THEIR LOYALTY MANIFESTATION TO THE ORGANIZATION AND LABOUR MOTIVATION

Orlov, Aleksandr V.; Bashuk, Elena N.

This research explores the role of stress and coping in the manifestation of job motivation and loyalty to the organization. On the basis of correlation analysis there is found out that stress and organizational indefiniteness can increase sales managers` loyalty to the organization.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ ПОТЕРИ РАБОТЫ

Т. А. Осипович

Кыргызстан, г. Бишкек, Кыргызско-Российский Славянский университет

E-mail: tat5552006@rambler.ru

В статье рассматриваются особенности совладающего поведения человека в ситуации потери работы. Целью исследования является изучение особенностей копинг-поведения безработных, выявлении базисных копинг-стратегий и личностно-средовых копинг-ресурсов с последующей разработкой рекомендаций по психопрофилактике неэффективного совладания с ситуацией потери работы.

Проблема влияния психологических факторов на восстановление трудовой занятости имеет исключительно важное общенаучное и прикладное значение.

Выход из кризисных ситуаций (одной из которых является безработица) в виде копинг-поведения и его механизмов исследовали Р. Лазарус, С. Фолькман (1986). Среди отечественных исследователей проблеме совладающего поведения посвящено значительное количество работ. Этим направлением занимались Ф. Е. Василюк (1984), Л. И. Анцыферова (1994), С. К. Нартова-Бочавер (1997), Р. М. Грановская, И. М. Никольская (2001), М. В. Сапоровская (2002), К. А. Хутаева (2003), В. И. Голованевская (2003), В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота (2004), С. А. Хазова (2004), Т. Л. Крюкова (2005), В. А. Бодров (2006), Т. М. Попова (2006), Ю. В. Смирнова (2006), Н. Н. Баширова, Н. Ф. Михайлова (2006) и многие другие.

Цель исследования состоит в изучении особенностей совладающего поведения безработных, выявлении базисных копинг-стратегий и личностно-средовых копинг-ресурсов с последующей разработкой рекомендаций по психопрофилактике неэффективного совладания с ситуацией потери работы.

Мы предположили, что эффективность выхода из ситуации безработицы тесно связана и определяется сформированностью адаптивных стратегий копинг-поведения: безработные более склонны к избеганию решения проблем; работающие больше сфокусированы на решении проблемы, на совершении конкретных действий для преодоления стресса. На выбор стратегии совладающего поведения в ситуации потери работы влияют личностно-средовые копинг-ресурсы. Психодиагностический метод включает в себя ряд психологических методик, тестов и опросников: опросник способов совладания Р. Лазарус, С. Фолькман (в адаптации Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтык, М. С. Замышляевой); тест-опросник самооотношения В. В. Столина, С. Р. Пантелеева; «Шкалы временной перспективы Ф. Зимбардо»; тест жизнестойкости Д. А. Леонтьева.

Выборку исследования составили 412 человек в возрасте от 20 до 55 лет. В контрольную группу вошли 180 работающих (1 группа), в экспериментальную группу 232 безработных (2 группа), зарегистрированных в Центре занятости г. Бишкека.

Сравнительный анализ результатов полученных при помощи опросника способов совладания показал следующее: работающие чаще прибегают к конструктивным копинг-стратегиям в кризисной ситуации, склонны искать выход из сложной ситуации, у них преобладает копинг «Планирование решения проблем». Кроме того у работающих представлена копинг-стратегия «Самоконтроль». В то время как безработные чаще используют менее эффективные стратегии поведения, они имеют средние значения выраженности копинга «Планирование решения проблем» ($t = 2,1$; $p \leq 0,05$). Безработные предпочитают «Дистанцироваться от проблемы» ($t = 3,1$; $p \leq 0,05$), закрывают глаза на беспокоящую их ситуацию, используя стратегию «Избегания» ($t = 2,2$; $p \leq 0,05$), либо «Конфрантируют» с ней ($t = 1,8$; $p \leq 0,05$), у безработных представлен низкий уровень стратегии совладания «Самоконтроль» ($t = 2,2$; $p \leq 0,05$).

Анализ данных теста опросника самооотношения В. В. Столина выявил в обеих группах достаточно высокие значения показателей «Интегрального самооотношения». При этом для работающих характерно «Самоуважение» в более выраженной форме ($t = 2,91$; $p < 0,01$), «Аутосимпатия» ($t = 2,1$; $p \leq 0,05$), «Ожидание отношения от других» ($t = 2,05$; $p \leq 0,05$). Также у них в большей степени выражены «Самопринятие» ($t = 2,96$; $p \leq 0,01$), «Самопонимание» ($t = 1,76$; $p \leq 0,05$) и «Самоинтерес» ($t = 2,15$; $p \leq 0,05$), чем у безработных. Для работающих характерно дружеское отношение к себе, согласие с самим собой, одобрение своих планов и желаний, эмоциональное, безусловное принятие себя таковым, каков ты есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Для них свойственно ощущение ценности самой личности. У безработных же выражены такие показатели как «Самообвинение» ($t = 2,18$; $p \leq 0,05$). Высокие значения по этой шкале говорят о готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки, а также об отсутствии симпатии к себе. У безработных существуют сомнения в ценности

своей личности, потеря интереса к своему внутреннему миру. Таким образом, безработные, считают, что они не могут вызывать ни у себя, ни у других людей уважение. Они менее уверены в своих силах, им сложно решать проблемы самостоятельно, считают, что в их жизни мало что от них зависит, проявляют пассивность в трудной ситуации безработицы. Для них характерна неспособность к глубокому анализу проблемы, к осознанию своих качеств, которые могут быть полезны в настоящей ситуации и в будущем. Недооценка своих знаний, умений и навыков, влекут за собой пассивность, которая не может не сказываться как при поиске, так и при приеме на работу. Эти формы поведения подкрепляются и нежеланием раскрываться как перед другими, так и перед собой, что так же не дает возможности осознать в полной мере свои способности, профессиональные и личностные качества, что затрудняет выход из ситуации безработицы в целом.

Сравнительный анализ данных в 2-х группах по методике «Шкала временной перспективы Ф. Зимбардо» и «Теста жизнестойкости» Д.А.Леонтьева выявил статистически достоверные различия по фактору «Позитивное прошлое» ($u=346$; $p=0,01$), «Будущее» ($u=406$; $p=0,01$), а также по шкалам «Вовлеченность» ($u=256$; $p=0,0002$), «Контроль» ($u=309$; $p=0,002$), «Принятие риска» ($u=338$; $p=0,008$). Установленные различия свидетельствуют о следующем. Для представителей из группы безработных характерно негативное отношение к прошлому, отсутствие планирования, стремления к целям и будущим перспективам. В группе безработных преобладает «фаталистическое настоящее», что характеризует беспомощное и безнадежное отношение к будущему и вообще к жизни. Этот фактор отражает отсутствие сфокусированной временной перспективы, говорит о существовании убеждения, что их будущее предопределено и на него невозможно повлиять индивидуальными действиями; настоящее должно переноситься с покорностью и смирением, для них характерно ощущение собственной беспомощности.

Работающие тепло, позитивно относятся к прошлому, в отличие от испытуемых 2-ой группы.

Выводы

1. Ситуация безработицы носит кризисный характер. Безработные представляют собой психологически неоднородную группу. Поведение безработных в процессе трудоустройства обусловлено множеством факторов как внешних по отношению к человеку, так и внутренних. Их отличает сложно организованная система личностно-средовых копинг-ресурсов, которые могут либо способствовать, либо затруднять выход из сложной ситуации безработицы.

2. Безработные более склонны к избеганию решения проблем. Безработные требовательны в отношении других и чаще приписывают свои неудачи в поиске работы другим людям или внешним обстоятельствам, чем работающие. Работающие больше сфокусированы на решении проблемы, на совершении конкретных действий для преодоления стресса. Работающие более склонны регулировать свои чувства и действия, чем безработные. У работающих хорошо развито чувство ответственности, и, в связи с этим, они склонны брать ответственность в сложных ситуациях на себя.

3. У безработных выражен такой показатель как, самообвинение, свидетельствующий о готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. Для них характерно отсутствие симпатии к себе, сопровождающееся негативными эмоциями в свой адрес, даже несмотря на достижения. У безработных существуют сомнения в ценности своей личности, потеря интереса к своему внутреннему миру. Работающие позитивно относятся к себе, к своим чувствам и мыслям, они понимают себя и свои действия, что позволяет им действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск в отличие от безработных.

4. Безработные придают большое значение своему прошлому и оценивают его как негативное в отличие от работающих. В группе безработных преобладает фактор «фаталистическое настоящее», что связано с безнадежным отношением к будущему и вообще к жизни. У них выражено отсутствие сбалансированной временной перспективы.

5. Выделенные мишени в результате анализа данных эмпирического исследования позволили разработать комплексную программу психопрофилактических занятий по коррекции неэффективного поведения безработных на основе анализа стратегий совладания с опорой на адаптивные личностно-средовые копинг-ресурсы.

Психокоррекционная работа на базе службы Занятости с безработными, будет способствовать их успешному трудоустройству и дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Литература

1. Демин А.Н., Попова И.П. Способы адаптации безработных в трудной жизненной ситуации // Социологические исследования. 2005.
2. Леана К., Фельдман Д. Как справиться с потерей работы. М., 1995.
3. Манила С., Лахельма Э. Безработица и больные: некоторые проблемы и результаты финского исследования по безработице // Труд и общество: Материалы сов.-фин. семинара по социол. тр. М., 1998.

COPING RESOURCES IN A JOB LOSS SITUATION

Osipovich, Tatiana A.

The paper describes coping behavior in the situation of job loss and unemployment. The research aims are: to examine coping of the unemployed, to identify basic coping strategies and personal / environmental coping resources. Subsequent working out of recommendations how to prevent non-effective coping in the situation of job loss are done.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У РАБОТНИКОВ ХОСПИСА

Т. А. Парфенова, Н. В. Дейнека

*Россия, г. Самара, АНО «Самарский хоспис»
Самарский государственный медицинский университет
E-mail: pta2007@mail.ru, hospice@mail.radiant.ru*

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) и проблема его психопрофилактики является актуальным вопросом современной психологии. Существует ряд профессий в силу особенностей деятельности попадающих в группу высокого риска развития СЭВ. Особую группу составляют сотрудники хосписов. В данной статье рассматриваются основные направления психологической работы по профилактике формирования СЭВ в АНО «Самарский хоспис».

По современным представлениям, синдром «эмоционального выгорания» (СЭВ) – это сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение, возникающее из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.

В результате исследования данного феномена было замечено, что СЭВ наиболее характерен для представителей профессий, связанных с оказанием помощи человеку, испытывающему негативные переживания и оказавшемуся в критической ситуации, прежде всего, это врачи, психологи, социальные работники, спасатели. По данным отечественных и зарубежных исследователей, среди врачей общей практики обнаруживается высокий уровень тревоги – от 26 до 41% случаев, клинически выраженная депрессия – от 25 до 37%, треть медицинских работников использует медикаментозные средства или алкоголь для коррекции эмоционального напряжения. Медицинские работники, оказывающие паллиативную помощь, испытывают повышенную тревожность и раздражительность – 16%, эмоциональную напряженность – 40%; 52% отмечают притупление чувства сострадания к пациенту; 53% устают на работе настолько, что дома с родными стараются общаться как можно меньше, у 62% не остается сил заниматься домашними проблемами.

В особой группе риска по развитию СЭВ находятся медицинские работники хосписов. Факторами, травмирующими персонал хосписа и вызывающих состояние «выгорания», являются: общение с людьми, переживающих отрицательные эмоции (гнев, обида, печаль, чувство брошенности и одиночества, отчаяние, безнадежность и т.д.), тяжелое физическое и психическое состояние пациентов, необходимость участвовать в переживаниях умирающего пациента и решать этические проблемы взаимоотношений с больными в терминальном состоянии и их родственниками, непредсказуемость течения болезни, поддержка родственников в период горевания и т.д.

Выделяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для данного состояния: физические (повышенная утомляемость, нарушение сна, колебание АД, повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям); эмоциональные (безразличие, пессимизм, тоска, безнадежность, одиночество, вина, агрессия, гнев, обида, тревога); поведенческие (формальное выполнение работы, повышенное употребление табака, алкоголя, лекарств, частые опоздания, цинизм по отношению к пациентам); интеллектуальные (сопротивление изменениям и новым формам работы, отказ от повышения квалификации); социальные (скудные отношения на работе и дома, ощущение изоляции и недостатка поддержки со стороны окружающих). У 43% хосписных работников отмечается повышение артериального давления, головная боль и боли в области сердца, у 24% выявляются нарушения сна и у 28% – различные вегетативные расстройства, 32% испытывают разочарование в профессии.

В связи с тем, что наличие синдрома «сгорания» ухудшает качество работы медицинского персонала и негативно влияет на состояние здоровья человека, а также высокий риск его развития в хосписе, вопрос профилактики данного состояния среди хосписных работников является наиболее актуальным.

Автономная некоммерческая организация «Самарский хоспис» была зарегистрирована 15 сентября 1998г., имеет лицензию на медицинскую деятельность и входит в реестр медицинских учреждений г. Самара. Миссия хосписа – это сохранение качества жизни неизлечимым онкологическим больным и их семьям путем оказания бесплатной медицинской, психологической, социальной и духовной помощи, осуществляемой командой профессионалов, которая включает врачей (5 чел.), медсестер (6 чел.) и медицинского психолога (1 чел.). Средний стаж постоянных работников хосписа – 12,5 лет; текучесть кадров с 2007 г. составляет 0%. За время своей работы (14,5 лет) «Самарский хоспис» оказал помощь более 2500 больным и их родственникам как в период болезни пациента, так и после его смерти в процессе переживания горя. Нами были систематизированы факторы, предупреждающие или помогающие справиться с различными проявлениями синдрома эмоционального сгорания среди работников «Самарского хосписа», выявленные в результате проведения цикла занятий с целью анализа своей профессиональной деятельности (мотив работы в хосписе, как начинали, с какими трудностями встречались и как их преодолевали, чего достигли, каковы цели на будущее и др.). Наиболее важными направлениями психопрофилактики или совладания с СЭВ в данной организации являются:

1. Формирование профессиональной позиции на основе осознания своих мотивов и потребностей, реализуемых в трудовой деятельности («Кто я?», «Кто я как врач, медсестра?», «Зачем мне нужно помогать другим людям?»). Размышления на эти темы делают процесс работы осознанным, позволяют понимать и принимать себя, помогают устанавливать границы своих ресурсов (что я могу, чего я не могу).

2. Создание междисциплинарной команды, существующей как единое целое, где каждый стремится поддержать друг друга в неформальном общении, когда у всех есть возможность поделиться своими чувствами и тем, что произошло.

3. Расширение кругозора персонала, удовлетворение эстетических потребностей, снятие эмоционального напряжения. С этой целью в своей работе мы практикуем совместные выезды на природу, проведение праздников, походы в филармонию, музей, проведение вечеров классической музыки в офисе с приглашением волонтеров – музыкантов и другие мероприятия.

4. Создание особой среды (обстановки) в хосписе (обогащение произведениями искусства – хорошие репродукции или оригиналы картин; комнатные растения; звучание духовной и классической музыки).

5. Поддержание стремления к профессиональному совершенствованию (еженедельные учебные занятия, посвященные изучению медицинских, психологических, социальных и духовных вопросов паллиативной помощи; курсы повышения квалификации; участие в конференциях по хосписной или смежной тематике с последующим ознакомлением всего персонала с обсуждаемыми там вопросами; ежегодные конференции и обучающие семинары с участием зарубежных специалистов; самообразование).

6. Утренние конференции обсуждения больных, включая проблемы персонала (помогают работникам почувствовать единство и разделить интересы каждого со всеми, дают возможность отчасти купировать эмоциональные реакции некоторых сотрудников).

7. Участие в тематических встречах с родственниками, посвященных переживанию горя, способствует самосознанию и отреагированию своих чувств, повышению мотивации работников к психологическому и духовному росту, помогает систематизировать личный опыт по переживанию утраты.

8. Изменение отношения к смерти и к собственным негативным переживаниям как к переживаниям, делающими человека более чутким, отзывчивым и духовно богатым. Многие работники хосписа являются христианами и используют свою духовную жизнь как источник силы, гуманности, надежды и любви.

9. Психологическая помощь, включающая просветительскую работу (на междисциплинарных учебных занятиях сотрудники хосписа получают основы психологических знаний, в том числе о СЭВ) и индивидуальные консультации, направленные на разбор конкретных ситуаций.

Несмотря на сложность и серьезность, проблема СЭВ в хосписе является решаемой при условии разработки системы мер по ее предотвращению на личностном и организационном уровне.

PROFESSIONAL STRESS AND PSYCHOPROPHYLAXIS OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG HOSPICE EMPLOYEES

Parfenova, Tatiana A.; Deyneka, Natalia V.

Emotional burnout syndrome (EBS) and its psychoprophylaxis is a problem of current interest in modern psychology. There are a number of professions within a group of high risk of burnout, hospice employees among them. The paper describes main aspects of psychological prophylaxis of EBS in «Samara hospice».

ОСОБЕННОСТИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕНЕДЖЕРОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ

О. Б. Подобина

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: oxaipodobina@mail.ru

В статье представлены результаты исследования особенностей стресса на рабочем месте, эмоционального выгорания и удовлетворенности работой администраторов предприятий сферы обслуживания, связанных с профессиональной деятельностью.

Изучению синдрома эмоционального выгорания, его компонентов, проявлений, факторов и последствий в психологии уделяется достаточно большое внимание. Однако неослабевающая актуальность этой темы становится очевидной с каждым новым случаем в консультативной практике организационного психолога. В данной статье мы представляем результаты исследования особенностей стресса на рабочем месте, эмоционального выгорания и удовлетворенности работой менеджеров среднего звена (администраторов) предприятий сферы обслуживания (кафе и ресторанов), в которых на протяжении нескольких лет мы ведем исследовательские, консалтинговые и тренинговые проекты.

В исследовании приняли участие 30 человек – администраторы 12 предприятий сети кафе и ресторанов г. Костромы. Среди них 30% мужчины и 70% женщин. Средний возраст испытуемых – 29,6 лет; средний стаж в должности администратора у испытуемых составляет 3,5 года; средний стаж в профессии – 7,5 лет. Из 30 испытуемых 14 человек – холосты, 16 – состоят в браке; 18 испытуемых имеют высшее образование, 6 – неоконченное высшее, 6 – средне специальное.

В ходе исследования были использованы следующие методы: полуструктурированное интервью, методика диагностики профессионального выгорания *MBI* (К. Маслач, С. Джексон, 1986); опросник «Эмоциональное выгорание» (В. В. Бойко, 2004); методика «Диагностика привлекательности труда» (В. М. Снетков, 2003).

Как показало интервью, работа администратора в сфере обслуживания (в частности на предприятии общественного питания) наполнена стрессами разного уровня. Во-первых, это стресс, вызванный конфликтами с клиентами (недовольство гостей качеством и скоростью обслуживания, качеством еды и напитков и пр.). Испытуемые отметили, что сталкиваются с подобными ситуациями ежедневно. Стрессогенный характер этих ситуаций усиливается тем, что в компании уделяется большое внимание сохранению и формированию лояльности клиентов («Клиент должен остаться доволен!»). Грамотное разрешение конфликтов с гостями, реагирование на их обоснованные и необоснованные претензии – не только прямая должностная обязанность администратора, но и постоянный пункт контроля со стороны руководства.

Во-вторых, администратор в кафе и ресторане является руководителем по отношению к официантам, барменам, техническому персоналу и, в конечном счете, отвечает за уровень предоставляемых услуг предприятием в целом. С учетом достаточно большой текучести линейного персонала администратор постоянно сталкивается с трудностями организации, мотивации, контроля подчиненных. Именно неэффективное взаимодействие с подчиненными, отсутствие взаимопонимания с ними испытуемые отмечают как наиболее значимый стрессор в работе.

В-третьих, администратор несет ответственность перед высшим руководством и постоянно взаимодействует не только с непосредственным руководителем – управляющим, но и генеральным директором, его заместителями (что является особенностью данной компании, несмотря на ее внушительные для города размеры), отчитываясь о работе, решая вопросы управления персоналом и взаимодействия с клиентами. Постоянный тесный контакт с руководством является источником стресса для испытуемых в силу ограниченности полномочий в решении многих вопросов («Постоянно приходится «получать визу» на свои действия в рабочем процессе»).

В-четвертых, можно констатировать физиологический стресс, испытываемый администраторами в силу особенностей сменного графика работы и интенсивности физических нагрузок (испытуемые работают 2-3 полных смены подряд по 14 часов, причем чаще всего их рабочий день заканчивается к двум часам ночи, а следующий начинается уже в 10–11 часов утра).

Результаты исследования показали, что в целом по выборке синдром эмоционального выгорания выражен на среднем уровне. Учитывая небольшой средний по выборке стаж работы в данной должности (3,5 года), результат несколько неожиданный. При этом мы обнаружили большой разброс данных сформированности отдельных симптомов выгорания у испытуемых.

Высокий уровень *эмоционального истощения* (по методике К. Маслач и С. Джексон) демонстрируют 30% испытуемых, средний – 47%, низкий – 23%. По результатам методики В.В. Бойко фаза напряжения, характеризующаяся переживанием психотравмирующих обстоятельств, тревогой и депрессией, ощущением «загнанности в клетку», ярко выражена – у 22%, в стадии формирования – у 27%, не сформировалась у 51% испытуемых. Данные по фазе истощения этой же методики имеют примерно ту же картину.

Эмоциональное истощение выступает, по мнению многих исследователей, как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему или эмоциональном перенасыщении; в агрессивных реакциях, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии.

Корреляционный анализ показал, что эмоциональное истощение напрямую зависит от стажа работы в должности ($R=0,54$ при $p<0,05$). Отрицательные эмоции, тревога и, как следствие, эмоциональная отстраненность либо неадекватное эмоциональное реагирование нарастают тем больше, чем меньше в работе администраторов удовлетворяются такие потребности как потребность в теплых и доверительных отношениях в коллективе ($R=-0,58$ при $p<0,05$), потребность в признании и личном авторитете ($R=-0,77$ при $p<0,001$), потребность в принципиальных и требовательных отношениях в коллективе ($R=-0,52$ при $p<0,05$). Как видим ведущую роль в формировании этих симптомов у испытуемых играет не взаимодействие с клиентами, или руководством (как можно было бы предположить), а взаимоотношения с подчиненными.

Фаза резистенции (по методике В. В. Бойко) не сформировалась у 23% испытуемых, формируется – у 54%, сформировалась – у 23%. Наиболее высокие показатели в этой фазе обнаруживаем по симптому неадекватного эмоционального реагирования, который сложился у 70% испытуемых. Образуется замкнутый круг: не складываются доверительные отношения, взаимопонимание с подчиненными, что ведет к эмоциональным срывам, проявлениям гнева, раздражения, что, в свою очередь, усиливает отчужденность с коллегами и не способствует укреплению авторитета администратора.

Симптом редукиции профессиональных обязанностей (методика В. В. Бойко) сложился у 63% испытуемых. На наш взгляд, упрощение, избегание обязанностей, связанных с затратой эмоций, действует и как защитный механизм, и как осознанная стратегия совладания со стрессом. Высокий уровень редукиции личных достижений (по методике К. Маслач и С. Джексон) наблюдается у 51% испытуемых, средний уровень – у 30%, низкий – у 19%.

Сниженная рабочая продуктивность (редуцирование личностных достижений) проявляется в тенденции к негативному оцениванию себя, снижении значимости собственных достижений, в ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации, в редуцировании собственного достоинства, в снятии с себя ответственности или отстранении («уходе») от обязанностей по отношению к другим.

Корреляционный анализ показал, что данный симптом связан с удовлетворением таких потребностей как потребность в производственных успехах всего коллектива ($R=-0,49$ при $p<0,05$), потребность в творческой и интересной работе ($R=-0,54$ при $p<0,05$), потребность в общественном признании личного вклада и важности работы всего коллектива ($R=-0,52$ при $p<0,05$). Таким образом, формирование данного симптома выгорания связано с изменением диспозиций (установок) в отношении самого себя, когда администратор не получает положительную обратную связь и поддержку со стороны руководства и клиентов.

Деперсонализация как симптом эмоционального выгорания проявляется в равнодушном, негативном и даже циничном отношении к людям, обслуживаемым по роду деятельности. Контакты с клиентами становятся обезличенными и формальными. Возникающие негативные установки могут по началу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам. Высокий и средний уровень сформированности этого симптома наблюдается у 66% испытуемых и коррелирует с удовлетворением потребностей в общении, как по вертикали, так и по горизонтали ($R=-0,5$ при $p<0,05$), в собственном развитии ($R=-0,67$ при $p<0,01$). Представляется, что процесс формализации контактов с клиентами является зеркальным отражением взаимодействия с руководством, уделяющим недостаточно внимания личностному и профессиональному развитию администраторов. Гипотеза о взаимосвязи деперсонализации и стажа работы в должности не подтвердилась. В то же время администраторы зрелого возраста значительно чаще демонстрируют деперсонализацию ($R=0,61$ при $p<0,01$), что, скорее всего, объясняется личностными изменениями, обусловленными возрастом.

По результатам исследования для профилактики эмоционального выгорания и профессиональных стрессов у менеджеров среднего звена сферы обслуживания можно констатировать необходимость внедрения четких стандартов взаимодействия и обслуживания, гармонизации корпоративной культуры и психологического климата, поощрения успехов конкретных администраторов и коллектива в целом, обеспечения возможностей профессионального и личностного развития.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. СПб.: Питер, 2004.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
3. Карпрайт С., Купер К.Л. Стресс на рабочем месте. Харьков: Гуманитарный центр, 2004.

EMOTIONAL BURNOUT IN SERVICE MIDDLE MANAGERS

Podobina, Oxana B.

The study results show the occupational stress characteristics, emotional burnout and job satisfaction related to professional activities of service companies` administrating managers.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ МЧС

А. С. Попович, Н. В. Маркина

Россия, г. Челябинск, Южно-Уральский государственный университет

E-mail: nvmark@mail.ru

Выявлено, что в структуре копинг-поведения пожарных-спасателей доминирует стратегия «планирования решения проблемы». Эмпирически доказано, что сопряженность копинг-стратегии «планирование решения проблемы» с высоким уровнем контроля, общим показателем жизнестойкости носит закономерный характер. Эмпирически доказана взаимосвязь между копинг-стратегиями пожарных – спасателей и типом направленности их агрессии в ситуации фрустрации.

Актуальность изучения взаимосвязи личностных особенностей и копинг-стратегий пожарных-спасателей определяется запросами практики подготовки высокопрофессиональных специалистов для противопожарной службы МЧС. Сложные условия ликвидации чрезвычайных ситуаций повышают требования к тем личностным особенностям пожарных-спасателей, которые обеспечивают стресс – преодолещающее поведение. Проблема преодоления личностью стрессовых ситуаций, в том числе, проблема копинг-поведения обсуждается в работах отечественных и зарубежных исследователей (Д. Амирхан, А. Биллингс, Л.В. Клюева, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, Р. Лазарус, Р. Льюис, Р. Моос, С.К. Нартова-Бочавер, Н.А. Сирота, С. Фолкман, Дж. Шеффер и др.).

Выделяют пять уровней реакций человека на стрессовое событие: непосредственно стрессовое событие; субъективная когнитивная оценка, а также эмоциональная; физиологическая и поведенческая реакция. В нашей работе акцент сделан на поведенческой реакции на стресс, прежде всего на копинг-стратегиях. Теоретической основой являются взгляды Ч. Лазаруса, определившие личностное направление в исследовании факторов стресс-преодолевающего поведения и акцентирующие внимание на изучении его личностных ресурсов. Ориентиром для нас выступило положение о том, что для процесса формирования и применения механизмов совладания со стрессом необходимы копинг-ресурсы, основанные на имеющемся личностном опыте человека (Камынина И. В., 2008, Ашанина Е. Н., 2011).

Воздействие стрессогенных факторов на деятельность сотрудников МЧС и их личностные особенности неоднократно становилось предметом научных психологических исследований. Так, например, выявлено, что для них характерны склонность к риску, стрессоустойчивость, активность позиции, высокий уровень жизнелюбия, уверенность в себе, позитивная самооценка, высокая мотивация достижения, высокая поисковая мотивация, уверенность, быстрота в принятии решений (Броневицкий Г. Г. , Иващенко В. И., 2010), а также эмпатия, умение своевременно определять симптомы психологических проблем у себя и коллег и навыки психологической само- и взаимопомощи в условиях чрезвычайных ситуаций (Рогачева Т. В., 2010).

Целью нашего исследования является изучение взаимосвязи между копинг-стратегиями пожарных-спасателей МЧС и их жизнестойкостью и особенностями фрустрационного поведения. Для исследования копинг-стратегий и личностных особенностей пожарных-спасателей МЧС использованы: копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Т.Л. Крюковой и Е. В. Куфтяк), позволяющий определить уровень базисных копинг-стратегий личности; опросник жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой), позволяющий определить психологические факторы успешного

совладания со стрессом; проективная методика «Тест рисуночных ассоциаций» С. Розенцвейга, позволяющий выявить особенности фрустрационного поведения. В исследовании приняли участие 30 сотрудников МЧС России по Челябинской области в возрасте от 24 до 49 лет (мужчины), из которых 9 – помощники начальника караула и 21 – командиры отделения.

В первой серии была изучена структура и особенности копинг-поведения пожарных спасателей МЧС. При анализе результатов обнаружен ряд фактов.

Во-первых, выявлено, что доминирующей копинг-стратегией пожарных-спасателей является стратегия «планирования решения проблемы» (50% от общего числа выборки). Следовательно, половина участников исследования используют в стрессовых ситуациях активные произвольные усилия по изменению ситуации, которые включают в себя использование всех имеющихся личностных ресурсов для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. Во-вторых, выявлено, что такие копинг-стратегии как «принятие ответственности» и «самоконтроль» так же имеют более высокие показатели (по 16,6% от общего числа выборки соответственно). Другими словами, треть пожарных-спасателей проявляют усилия по регулированию своих чувств и действий или признают свою роль в проблеме и предпринимают попытки ее решения. Обращает на себя внимание тот факт, что такие копинг-стратегии, как «положительная переоценка», «дистанцирование», «поиск социальной поддержки» и «конфронтация» имеют низкие показатели частности (6,6% – положительная переоценка» и по 3,4% от общего числа выборки), а копинг-стратегия «бегство – избегание» и вовсе отсутствует в поведении пожарных – спасателей. Следовательно, можно сказать о том, что пожарные-спасатели МЧС практически не используют в своей деятельности агрессивные усилия по изменению ситуации, не предпринимают усилий для поиска информационной и эмоциональной поддержки а также не пытаются отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Во второй серии проверялась гипотеза о том, что существует некоторая закономерность в предпочтении копинг-стратегий у пожарных-спасателей МЧС, сопряженных с копинг-ресурсами (личностными особенностями). Для этого с помощью непараметрического критерия χ^2 - Пирсона определялась закономерность / случайность характера распределения испытуемых на группы в зависимости от предпочитаемой копинг-стратегии и степени выраженности конкретного показателя копинг-ресурсов. При анализе результатов был получен ряд фактов.

Во-первых, выявлено, что распределение испытуемых на группы в зависимости от типа копинг-стратегий и уровня вовлеченности как показателя жизнестойкости является случайным, а не закономерным ($\chi^2_{эмп} = 2,510 \leq \chi^2_{кр} = 7,815$ при $p \leq 0,05$). Аналогичный результаты были получены относительно сопряженности типа копинг-стратегий и «принятия риска» как показателя жизнестойкости ($\chi^2_{эмп} = 3,393 \leq \chi^2_{кр} = 3,841$ при $p \leq 0,05$).

Во-вторых, выявлен закономерный характер сопряженности копинг-стратегий и контроля как показателя жизнестойкости ($\chi^2_{эмп} = 9,002 \geq \chi^2_{кр} = 7,815$ при $p \leq 0,05$). Следовательно, доминирование такой копинг-стратегии как «планирование решения проблемы» в процессе совладания со стрессовыми ситуациями пожарными-спасателями, связано с высоким уровнем контроля как показателя жизнестойкости. Это свидетельствует о том, что пожарные-спасатели прилагают произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению стрессовой ситуации и обладают убежденностью в том, что от их активных усилий будет зависеть результат происходящего.

И, наконец, в-третьих, при сопряженности типа копинг-стратегий и типа направленности агрессии было получено, что $\chi^2_{эмп} = 11,111 \geq \chi^2_{кр} = 9,210$ при $p \leq 0,01$. Другими словами, распределение испытуемых на группы в зависимости от вида копинг-стратегий и типа направленности как показателя фрустрационного поведения носит характер закономерности. Следовательно, те пожарные-спасатели, в структуре копинг-поведения которых доминирует копинг-стратегия «планирование решения проблемы», в ситуации фрустрации будут проявлять импунитивный тип направленности (направленность на ситуацию). Можно сказать, что пожарные-спасатели прилагают произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению стрессовой ситуации и стремятся уладить фрустрирующую ситуацию, которая рассматривается ими как малозначимая, не связанная ни с чьей виной.

Подводя итог, можно отметить, что оценка и формирование психологической устойчивости к стрессу относится к числу приоритетных задач профотбора, профессиональной и психологической подготовки сотрудников МЧС России. От нее зависит не только эффективность деятельности сотрудников, но и спасение жизни пострадавших. Отсюда следует, что обоснование психологической концепции копинг-поведения, определение базисных копинг-стратегий и взаимосвязанных с ними личностных особенностей сотрудников МЧС, является важным этапом в прогнозировании копинг-поведения, психологической подготовке и разработке программ коррекций, тренингов и консультаций.

Литература

1. Ашанина Е.Н. Психология копинг поведения сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: концепция, модель, технологии: автореф. дис. ... доктора психол. наук. СПб.: С.-Петербург. гос. ун-т ГПС МЧС России, 2011.
2. Броневицкий Г.Г., Иващенко И.В. Стресс-преодолевающее (копинг) поведение профессиональных пожарных (спасателей) и руководителей НАСФ / 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. 86–87.
3. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
4. Камынина, И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф.... к. псих. н. Хабаровск, 2008.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.

COPING STRATEGIES AND PERSONAL CHARACTERISTICS CORRELATION IN FIRE-RESCUE OFFICERS

Popovich, Anastasia S.; Markina, Nina V.

The paper describes that in fire-rescue officers` coping structure the strategy «problem planning solution» is dominating. It is confirmed empirically that conjugation of coping strategies «planning solution» and a high level of control and resilience general index is not random. Fire rescue officers` coping strategies and the type of their aggression focus in a frustration situation do correlate.

СПЛОЧЕННЫЙ КОЛЛЕКТИВ КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ВАХТОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ

И. А. Порохина, Н. Н. Симонова

*Россия, г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: irundelka@bk.ru*

Вахтовая организация труда на Крайнем Севере предполагает влияние групповой изоляции как фактора экстремальности. Средовым ресурсом, позволяющим членам изолированной группы более успешно преодолеть влияние таких следствий групповой изоляции, как быстрая информационная истощаемость, сужение зоны личного пространства, чувство одиночества, вынужденный круг, является сплоченный коллектив.

Вахтовый труд на Крайнем Севере сопровождается влиянием ряда факторов, вызывающих различные неблагоприятные функциональные состояния, такие как стресс, психическое напряжение, снижение работоспособности, утомление и др. (А. П. Авцын, В. М. Ахметов, Л. И. Гапон, Н. П. Шуркевич, А. С. Ветошкин, Г. Н. Дегтева, А. Паркинсон, Б. А. Ревич, В. А. Матюхин). Помимо экстремальных климатогеографических и производственных условий на вахтовых работников воздействует комплекс неблагоприятных социально-бытовых факторов (быстрая информационная истощаемость, сужение зоны личного пространства, чувство одиночества, вынужденный круг общения и т.п.), обусловленных групповой изоляцией (А. Н. Силин, Н. Н. Симонова и др.).

Изоляция как фактор экстремальности и стресса имеет закономерности в поведении и эмоциональном состоянии членов изолированных групп. А. А. Леонов и В. И. Лебедев выделили ряд факторов, оказывающих негативное влияние на межличностные отношения членов изолированных групп: астенизация нервной системы, проявляемая в повышенной раздражительности, вспыльчивости, периодическом накоплении негативных эмоций и последующей их разрядке в ситуациях конфликтного взаимодействия; информационная истощаемость человека; публичность пребывания, приводящая к постоянному контролю эмоций и стремлению скрыть свои истинные чувства и побуждения (Лебедев В. И., 1989). Причинами и условиями появления таких состояний являются не только внешние (групповая изоляция), но и внутренние – психологические особенности личности, их роли и статусы, занимаемые по

отношению к членам профессиональной группы. Таким образом, управлять сплоченностью (повышать сплоченность коллектива) мы можем путем развития определенных психологических качеств и формирования необходимых социальных ролей и статусов.

Развитие сплоченности коллектива в условиях групповой изоляции вахтовых работников является средовым ресурсом, т.е. внешним средством, которым обладает и который использует субъект труда (Дикая Л. Г., Шапкин С. А., 1996). Мы предполагаем, что сплоченный коллектив может выступать ресурсом, позволяющим членам изолированной группы более успешно преодолевать влияние перечисленных выше следствий групповой изоляции.

А. В. Сидоренков выделяет два вида сплоченности: предметно-деятельностную, определяемую как сплоченность членов группы относительно совместной деятельности и представляющую собой стремление членов группы объединять усилия, согласованно действовать и содействовать друг другу в процессе деятельности по реализации коллективных целей; и социально-психологическую – сплоченность индивидов в неформальной, межличностной сфере жизнедеятельности группы, проявляющуюся в стремлении членов группы держаться сообща и поддерживать межличностные взаимоотношения друг с другом. Данные виды сплоченности переплетаются между собой и не являются полностью автономными по отношению друг к другу. Более того, они также могут компенсировать друг друга. В напряженных условиях жизнедеятельности группы высокий уровень проявления одного вида сплоченности может до некоторой степени компенсировать сниженный уровень другого вида сплоченности, тем самым обеспечивая стабильность соответствующей сферы групповой активности (Сидоренков А. В., 2005).

В экстремальных условиях жизнедеятельности вахты особое внимание следует уделять развитию социально-психологической сплоченности, что связано с действием неблагоприятного фактора групповой изоляции. Развитие социально-психологической сплоченности будет способствовать развитию предметно-деятельностной сплоченности, что будет способствовать повышению эффективности деятельности. Социально-психологическая сплоченность оказывает влияние на социально-психологическую эффективность и психологическую целостность коллектива. Члены сплоченного коллектива удовлетворяют такие потребности, как признание, чувство защищенности. Но разобщение людей, вынужденно входящих в одну группу, может усиливать конфликтность и даже разрушать формальную структуру: вместо ожидаемой координации усилий, готовности искать конструктивные пути достижения цели нередко можно видеть усилия по защите собственных позиций перед вышестоящим начальством и неучастие в делах и проблемах коллег (Силин А. Н., 2004).

В качестве одного из условий развития сплоченности мы рассматриваем психологическую совместимость. В исследовании мы опирались на концепцию уровневой структуры психологической совместимости С. В. Круткина, который выделяет 4 уровня совместимости: социальный, социально-психологический, личностный, психофизиологический. При этом по мере развития внутригрупповых отношений психологическая совместимость сначала достигается на высших уровнях – социальном и социально-психологическом, а затем на более низших по иерархии уровнях – личностном и психофизиологическом (Круткин С. В., 2004). Психологическая совместимость на более высоких уровнях иерархии может быть сформирована целенаправленным воздействием руководителей коллективов и психологов путем обучения и развития определенных личностных качеств сотрудников. На психофизиологическом уровне такого развития в полной мере быть не может в связи с неизменяемостью данных свойств человека, в связи с чем является необходимым осуществление целенаправленного психологического профессионального подбора вахтовых специалистов в рабочие коллективы по принципу совместимости. Согласно концепции индивидуального стиля деятельности Е. А. Климова, недостающие свойства психофизиологического уровня могут быть компенсированы на личностном уровне. В связи с выше изложенным, цель данного исследования – изучение взаимосвязи социально-психологического климата коллектива и формально-динамических свойств индивидуальности.

В исследовании приняли участие 92 мужчины в возрасте от 22 до 61 года (средний возраст $43 \pm 1,07$), работающие вахтовым методом на предприятиях нефтегазодобывающей отрасли (длительность вахты – 52 дня). Методы исследования: анкетирование, психологическое тестирование с применением следующих методик: «Экспресс-методика изучения социально-психологического климата в трудовом коллективе» О. С. Михалюк и А. Ю. Шалыто, Опросник формально-динамических свойств индивидуальности В. М. Русалова. Статистические методы: описательные статистики, MANOVA.

В проведенном исследовании была обнаружена статистически значимая связь поведенческого и эмоционального компонентов социально-психологического климата и психомоторной эргичности ($p=0,014$, $p=0,011$), поведенческого компонента и психомоторной и эмоциональной пластичности ($p=0,05$, $p=0,003$), когнитивного компонента и коммуникативной пластичности и эмоциональности

($p=0,049$, $p=0,032$). Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что имеется связь между социально-психологическим климатом и такими формально-динамические свойствами индивидуальности вахтовых работников, как коммуникативная пластичность, эмоциональная пластичность, когнитивная пластичность, психомоторная эргичность, коммуникативная эмоциональность.

По причине жесткого отбора при приеме на работу по медицинским показаниям согласно приказу Минздравсоцразвития России от 12 апреля 2011 г. №302н, психологический отбор будущих вахтовых специалистов вызывает трудности, связанные с большим отсевом работников по медицинским показаниям и отсутствием возможности выбора по ПВК. Альтернативой является психологический подбор при комплектовании коллективов, в котором важно учитывать психофизиологическую совместимость.

Мы рассматриваем психологическую совместимость членов коллектива в качестве одного из условий развития сплоченности коллектива, в то время как сплоченность коллектива влияет на эффективность трудовой деятельности и является ресурсом совладания со стрессом в экстремальных условиях вахтовой деятельности на Крайнем Севере.

Литература

1. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989.
2. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в условиях депривации сна: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // Психологический журнал. 1996. 17. №1. С. 19–34.
3. Сидоренков А.В. Неформальные подгруппы в малой группе: автореф. дис. . . . докт. психол. наук: 19.00.05. Ростов-на-Дону, 2005.
4. Силин А.Н., Маслаков Н.А. Вахтовый метод на Тюменском Севере: двадцать лет спустя. Тюмень: Вектор Бук., 2004.
5. Круткин С.В. Психологическая совместимость как фактор оптимизации комплектования первичных воинских подразделений: автореф. дис. . . . канд. психол. наук : 19.00.05. М., 2004.

COHESIVE TEAM AS A COPING RESOURCE IN SHIFT WORK EXTREME CONDITIONS IN THE FAR NORTH

Porokhina, Irina A.; Simonova, Nataliya N.

The shift work organization in the Far North suggests group isolation influence as an extreme factor. A cohesive team is an environmental resource, allowing isolated group members to more effectively cope with the impact of such group isolation effects as fast info exhaustion, a constriction of the personal space, feeling of loneliness, a compulsory communication and affiliation group.

СВЯЗЬ СОЦИОДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

А. В. Ракицкая

*Беларусь, г. Гродно, Гродненский государственный университет им. Я. Купалы
E-mail: anelachek@mail.ru*

В результате исследования связи социодемографических характеристик и синдрома эмоционального выгорания у педагогов выявлен ряд связей. Проявления синдрома эмоционального выгорания и эмоционального истощения характерны в большей степени для женщин. С увеличением стажа работы у педагогов увеличивается стремление к профессиональным достижениям и уменьшаются проявления деперсонализации. Связь семейного положения, места работы и синдрома эмоционального выгорания не выявлена.

Использование неадаптивных стратегий преодолевающего поведения в ситуациях хронического стресса приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания, определяющего вероятность развития у индивида психосоматических заболеваний. Изучению синдрома эмоционального выгорания посвящено ряд работ как зарубежных (Х. Фройденберг, К. Маслач, С. Джексон, Э. Пайнс, В. Шауфели, М. Ляйтер, Х. Фишер, К. Чернисс, Дж. Еделвич, Р. Бродский, Д. Этзион), так и отечественных исследователей (Т. В. Форманюк, Т. И. Ронгинская, М. М. Скугаревская, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, Н. В. Гришина, В. Е. Орёл, А. А. Рукавишников, Т. В. Темиров, Е. А. Трухан). Особое внимание

исследователями уделяется изучению особенностей синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Напряжённая работа учителей, первоначальное усердие, идеализм и чувство достижения часто ценятся в образовательных учреждениях. Такие факторы как большое количество учеников в классе, отсутствие необходимых льгот, низкая зарплата приводят к постоянной потере ресурсов. Изоляция учителей и частые трудовые конфликты в рамках отношений «учитель – менеджер» ещё больше обостряют ситуацию, что, в итоге, часто приводит к возникновению и развитию синдрома эмоционального выгорания у учителей. Наряду с влиянием личностных, организационных, профессиональных факторов исследователи отмечают роль социодемографических характеристик [1, 2]. Результаты анализа ряда исследований свидетельствуют об отсутствии однозначного ответа на вопрос о связи социодемографических характеристик и синдрома эмоционального выгорания у представителей различных профессиональных групп, в том числе и у педагогов.

Целью нашего исследования явилось выявление наличия связи социодемографических характеристик и показателей синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Степень выраженности синдрома эмоционального выгорания и его отдельных компонентов у педагогов диагностировалась при помощи опросника на выгорание МВІ К. Маслач и С. Джексона, адаптированного Н. Е. Водопьяновой (Водопьянова Н. Е., 2009). В исследовании приняли участие 448 педагогов с высшим образованием, проходящих курсы повышения квалификации на базе ГрИРО (г. Гродно). Выборка состояла из 346 женщин и 102 мужчин. Педагогический стаж работы учителей составил от 1 года до 38 лет.

В результате ковариационного анализа установлено, что пол оказывает влияние на синдром эмоционального выгорания у педагогов ($F = 21,658$; $p \leq 0,001$, $R = 0,044$). Между показателями пола и синдрома эмоционального выгорания выявлена статистически значимая связь ($r = -0,215$; $p \leq 0,001$). Это свидетельствует о том, что проявления синдрома эмоционального выгорания характерны в большей степени для женщин, что, как мы предполагаем, обусловлено большей эмоциональной отзывчивостью женщин по сравнению с мужчинами, что делает женщин более уязвимыми по отношению к синдрому эмоционального выгорания. Также выявлено влияние пола на эмоциональное истощение ($F = 24,451$; $p \leq 0,001$, $R = 0,052$). Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о наличии отрицательной связи между показателями пола и эмоционального истощения ($r = -0,228$; $p \leq 0,001$). Это позволяет сделать вывод о том, что для женщин в значимо большей степени свойственны проявления эмоционального истощения по сравнению с мужчинами. Полученные данные согласуются с результатами исследований К. Маслач, С. Джексона (1986). Влияние пола на деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений не установлено. Значимые корреляции между полом и деперсонализацией, редукцией профессиональных достижений у педагогов не выявлены.

Стаж работы влияет на деперсонализацию ($F = 7,106$; $p \leq 0,01$, $R = 0,016$). В результате корреляционного анализа у педагогов установлена статистически значимая отрицательная связь между показателями стажа работы и деперсонализации ($r = -0,125$; $p \leq 0,01$). Результаты ковариационного и корреляционного анализа свидетельствуют о том, что чем больше стаж работы у педагогов, тем меньше проявляется деперсонализация. Стаж работы также оказывает влияние на редукцию профессиональных достижений ($F = 4,978$; $p \leq 0,05$, $R = 0,011$). Корреляционный анализ свидетельствует о наличии значимой положительной связи между показателями стажа работы и редукции профессиональных достижений ($r = 0,105$; $p \leq 0,05$). Чем дольше работают педагоги, тем в большей степени для них характерно стремление к профессиональным достижениям. Мы предполагаем, что с увеличением стажа работы растёт удовлетворённость работой и собственной профессиональной компетентностью. По мнению Н. Е. Водопьяновой профессиональный рост, обеспечивающий человеку повышение его социального статуса, уменьшает степень выгорания (Водопьянова Н. Е., 2009). Кроме того, возможно, с увеличением стажа работы происходит примирение с действительностью, что порой вначале профессиональной деятельности для педагога является невозможным вследствие эмоционального шока, возникающего у начинающего педагога от столкновения с реальностью. Влияние стажа работы на синдром эмоционального выгорания и эмоциональное истощение не выявлено. Статистически значимые связи между показателями стажа работы и синдрома эмоционального выгорания, эмоционального истощения не установлены.

Влияние семейного положения и места работы на синдром эмоционального выгорания и его компоненты не выявлено. В результате корреляционного анализа у педагогов статистически значимые отрицательные связи между семейным положением и синдромом эмоционального выгорания, а также его компонентами не выявлены. У педагогов значимые корреляции между местом работы и синдромом эмоционального выгорания и его компонентами не выявлены. Выявленные в результате эмпирического исследования связи социодемографических характеристик и синдрома эмоционального выгорания частично подтверждаются результатами зарубежных и отечественных исследований.

Обобщая полученные в результате проведения ковариационного и корреляционного анализа данные, можно сделать следующие выводы:

– выявлена связь пола, стажа работы и синдрома эмоционального выгорания и его отдельных компонентов;

– проявления синдрома эмоционального выгорания и эмоционального истощения характерны в большей степени для женщин; связь между полом и деперсонализацией, редукцией профессиональных достижений не установлена;

– с увеличением стажа работы у педагогов в большей степени проявляется стремление к профессиональным достижениям, и уменьшаются проявления деперсонализации; связь стажа работы и синдрома эмоционального выгорания, эмоционального истощения не выявлена;

– связь семейного положения, места работы и синдрома эмоционального выгорания и его компонентов не выявлена.

Литература

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб: Питер, 2009.

2. Орёл, В. Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Ин-т психологии РАН, 2005.

CORRELATION OF SOCIODEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS AND INDICATORS OF TEACHERS' EMOTIONAL BURNOUT

Rakitskaya, Anna V.

A research of sociodemographic characteristics and teachers' burnout correlations identifies a number of links. Burnout syndrome and emotional exhaustion manifestations are characteristic to a greater degree for women. With the increase of teachers' work experience there are increasing desires of professional achievements and reduces the level of depersonalization. Correlations between marital status, place of work and burnout syndrome are not found.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАЧЕЙ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Д. Ю. Саргсян

*Армения, г. Ереван, Ереванский государственный университет,
НИИЛ психологии личности и профессиональной деятельности.*

E-mail: dinavahag@inbox.ru

В статье рассматривается проблема психологического и профессионального стресса у врачей, которые работают в экстремальных ситуациях. Исследования показали, что врачи в отделении реанимации и скорой помощи проявляют эмоциональную неустойчивость, которая влияет на эффективность профессиональной деятельности.

Рост числа экстремальных ситуаций (техногенных и природных катастроф, межнациональных конфликтов, террористических актов) за последние годы диктует необходимость подготовки специалистов, способных оказывать экстренную психологическую помощь жертвам подобных ситуаций. Несмотря на всю важность и актуальность проблемы оказания экстренной психологической помощи населению в экстремальных ситуациях, эти задачи в настоящее время все еще остаются достаточно новыми для психолога. При этом становится очень важным психологическая подготовка тех специалистов, которые первые прибывают на места происшествия. Психологическую поддержку в экстремальных ситуациях в основном организуют врачи первой помощи, спасатели, пожарники, сотрудники милиции и т.д. Например, обеспечение доступности и качества медицинской помощи населению невозможно без высокой профессиональной компетентности средних медицинских работников. В настоящее время сестринский персонал, от которого во многом зависит качество и эффективность предоставляемых услуг, играет одну из ведущих ролей в решении задач медико-социальной помощи населению.

Цель исследования: изучить психологический и профессиональный стресс специалистов, работающих в экстремальных ситуациях (скорая помощь и реанимация).

Методы исследования: Нами были использованы опросник и тесты: «Шкала психологического стресса» и «Диагностика уровня эмоционального выгорания».

Исследование проводилось в клинике больницы «Мурацан»; в больнице №1 им. Гераци, в медицинском центре «Армения». В нашем исследовании участвовали 50 докторов и сестер: врачи скорой помощи и реанимации. Так как нашей задачей было изучить профессиональный стресс и психологическую устойчивость в деятельности, то мы выбрали экстремальное отделение, как самое сложное, ответственное и тяжелое отделение больницы, где проявляются всевозможные профессиональные и личностные качества врачей и сестер (средний возраст- 32 ± 2 , стаж работы- 5-13 лет).

Результаты исследования: анализ анкетных данных показал, что по степени напряженности и тяжести люди выбрали и оценили следующие сферы врачебной деятельности: скорая помощь – 72%, реанимация – 67%, операционная – 50%. Анкета в себе содержала также вопросы, которые были ориентированы на выявление установок, направленных на их работу (табл. 1).

Таблица 1

Процентные данные результатов, полученных опросником

Вопрос	Ск. помощь	Отд. реанимации	Поликлиника
Ваша работа физически перегружена	97%	73%	55%
Думали ли вы оставить свою работу	43%	67%	22%
На протяжении общения с больным и его близкими бывают ли у вас психологические переживания	34%	52%	17%

Обобщая результаты, представленные в таблице 1, мы можем сказать, что большинство врачей и сестёр, работающих в отделении скорой помощи, свою работу считают физически перегруженной, устают от своей работы, у многих есть желание сменить профессию или отделение. У врачей и сестёр отделения реанимации также заметна физическая перегрузка, психологическая напряжённость в общении с больными и их близкими. А у врачей и сестёр поликлиники физическая усталость мало выражена, в отношении с больными психологические переживания также не превосходят.

Итак, по результатам теста «Шкала психологического стресса» были выявлены следующие особенности: самая высокая напряженность и психологический стресс наблюдаются у врачей реанимационного отделения – 93,4, у врачей скорой помощи – 90,9, а в поликлинике у врачей психологический стресс проявляется немного меньше – 71,3. При подсчёте среднего результата мы получили данные, представленные в рис. 1.

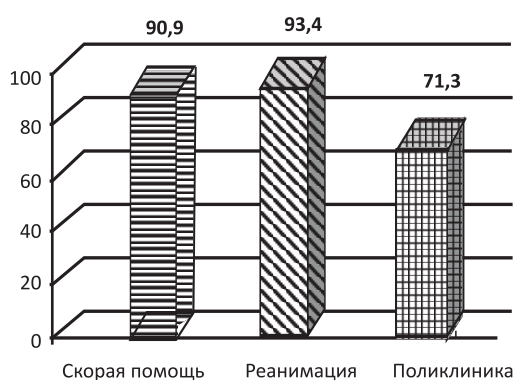


Рисунок 1. Средние показатели психологического стресса в группах

Таким образом, напряженность, неопределенность, кризисная ситуация оказывают непосредственное влияние на профессиональную деятельность врачей, повышая у них психологический стресс. В поликлиниках напряженность значительно ниже, также как и психологический стресс. Психологический стресс очень высок особенно в отделении реанимации, так как пациенты там находятся на грани жизни и смерти, и в связи с этим профессиональная деятельность врача требует большой психологической подготовки.

Что касается психологической готовности врачей, работающих в экстремальных ситуациях, то можно сказать: у них довольно высокие показатели «эмоционального выгорания», которые могут привести к профессиональному выгоранию.

Фактор резистенции очень высок у врачей реанимации (50,9) по сравнению с другими. Повышенная резистенция характеризуется нервно-эмоциональной неуравновешенностью, неадекватным управлением и регулированием эмоций, которые однозначно оказывают влияние на контролирование продуктивности профессиональной деятельности.

Интересен тот факт, что психологическая напряжённость и резистенция у врачей реанимации высока, однако по сравнению с другими группами у них низкое психологическое выгорание (42,4). Самый большой показатель психологического выгорания у врачей скорой помощи (49,8).

Обобщая, можно сказать, что у врачей реанимации работа сама по себе сложная, но они работают в помещении и во многих случаях знают исход, не бегают с места на место, в отличие от врачей скорой помощи, чья деятельность труднее. Они первыми прибывают на место трагедии, оказывают первую и базальную медицинскую помощь пациентам. Вместе с этим они оказывают также психологическую помощь, которая не маловажна в этом деле. В связи с этим у врачей скорой помощи повышен показатель психологического выгорания.

THE SIGNIFICANCE OF DOCTORS' PSYCHOLOGICAL TRAINING IN EXTREME SITUATIONS

Sargsyan, Diana Yu.

The paper focuses on the problem of psychological and professional stress among medical doctors who are working in the extreme situations. The research shows that doctors in the department of reanimation and emergency have high emotional anxiety which influences the efficiency of professional activity.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА РЫНКЕ ТРУДА

Л. И. Селиванова

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: selivanovalarisa@mail.ru*

Молодые специалисты на рынке труда представляют социально-уязвимый сегмент и сталкиваются с многочисленными трудностями при построении карьеры. В рыночных условиях достижение конкурентоспособности выпускниками учебных заведений возможно при выборе полноценного совладающего поведения, в котором проявляется максимальная степень субъектности.

Молодые специалисты представляют собой особую профессиональную группу на рынке труда. С одной стороны, возрастает потребность общества в молодых и энергичных специалистах новых профессий для инновационного развития экономики. А с другой стороны, произошел отказ от сложившейся системы распределения выпускников учреждений профессионального образования и наблюдается стабильно низкий спрос на молодые и неопытные кадры. В результате активная и перспективная профессиональная группа молодых специалистов, которая более адаптивна к постоянно меняющимся условиям современной рыночной экономики, легко обучается, прогрессивней мыслит, целеустремленная и мобильная оказывается недостаточно востребованной на рынке труда. Работодатели чаще ориентируются на подбор опытных кадров. В провинции наблюдается необоснованно низкая система оплаты труда, высокая текучесть кадров на предприятиях, стимулирующая молодых перспективных специалистов искать работу в других, более успешных регионах или странах. Содержание массовой культуры по-прежнему прививает интерес молодежи к поиску альтернативных форм заработка в сфере неформальной экономики и теневого бизнеса. Стабильно низкий уровень жизни в провинции способствует закреплению у молодежи ощущения бесперспективности, усилению алкоголизации и распространению наркомании, что обесценивает ключевую идею молодого возраста – профессиональное становление. Можно считать, что выпускники учреждений профессионального образования сталкиваются с трудной жизненной ситуацией при первичном выходе на рынок труда. Очевидно, что особый интерес

представляет проявление осознанного активного взаимодействия субъекта с такой ситуацией, описанное в научной литературе как совладающее поведение, «...позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» (Крюкова Т. Л., 2005). Все многообразие форм активности человека, охватывающее различные виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с проблемами, которые надо разрешить, избежать, взять под контроль объединяется понятием «копинг» (coping) (Бодров В. А., 2006). Учитывая то, что перечисленные факторы, определяющие специфику молодежного рынка труда, оказывают одностороннее влияние, осложняющее поиск работы выпускниками и дальнейшее трудоустройство, есть основание полагать, что молодые специалисты не имеют возможности изменить конъюнктуру рынка труда, а поэтому вынуждены приспосабливаться к возникшим новым трудностям в их жизни. А наиболее эффективная адаптация или приспособление человека к требованиям ситуации как раз и раскрывается в сущности совладающего поведения (Бодров В. А., 2006 г.).

В этой связи научный и практический интерес представляет возможность соотнесения такого поведения с конкурентоспособностью молодого специалиста на рынке труда. В нашем понимании конкурентоспособность – это сложное индивидуальное образование, обеспечивающее субъекту способность превосходить других в заданных условиях, быстро и эффективно используя в конкурентной борьбе свои сильные стороны. Сильными сторонами соискателя подходящих вакансий на рынке труда могут быть как образовательно-квалификационный уровень и опыт работы, так и личностные особенности. Учитывая тот факт, что молодые специалисты, как правило, обладают отсутствием либо недостаточным опытом работы, а полученное образование не всегда соответствует интересующим открытым вакансиям, можно полагать, что в конкурентной борьбе приобретает особое значение ценность внутренних психологических характеристик. Это неразрывно развивающееся единство всех его качеств: природных, социальных, общественных, индивидуальных и т.д., раскрывающееся в понятии субъекта (Брушлинский А. В., 2001). Поэтому в основе конкурентоспособности именно молодого специалиста на рынке труда лежит максимальная степень проявления им (специалистом) своей субъектности. А. В. Брушлинский отмечал, что «любой человек не рождается, а становится субъектом в процессе своей деятельности, общения и других видов активности... субъект – это человек, люди на высшем (индивидуализировано для каждого из них) уровне активности, целостности (системности) автономности и т.д.» (Брушлинский А. В., 2001)

В психологических исследованиях разработаны и описаны критерии совладания в сложных жизненных ситуациях, которые отличают поведение субъекта (Крюковой Т. Л., 2005). Оценивая выход на рынок труда выпускниками учебных заведений как стрессогенную для них ситуацию, полезно рассмотреть возможные специфические проявления этих критериев совладания в фокусе конкурентоспособности. Очевидно, что достижение конкурентоспособности молодым специалистом в условиях рынка возможно благодаря осознанным активным действиям. А вот советская система распределения выпускников скорее порождала пассивную иждивенческую позицию, когда за работу, во-первых, не приходилось соперничать, а во-вторых, место трудоустройства для большинства определялось в значительной степени внешними факторами, чем было сознательным выбором человека. На современном этапе целью и результатом конкурентоспособного вхождения на рынок труда можно считать ориентировку в региональной специфике отраслей экономики и выделении наиболее интересных и перспективных организаций, определение целевого работодателя, прохождение профотбора, вступление в трудовые отношения и закрепление в конкретной должности. Поэтому осознанность и целенаправленность обязательно характеризует эффективное поведение субъекта на молодежном рынке труда. Как правило, успешной занятости выпускников предшествует череда прохождения отборочных собеседований, отказов работодателей, пробного трудоустройства, которые стали источником информации для осознания и самоанализа своих достоинств и недостатков, рефлексии своего опыта.

Следствием такой практики становится коррекция слабых сторон и дальнейшее развитие и опора на сильные стороны как уникальные конкурентные преимущества. В этом заключается неизбежная преобразующая активность успешного поведения субъекта в рыночных условиях. Однако направлена она на себя, нежели на окружающий мир. В то же время есть немало примеров молодых адаптантов, не склонных к социальной рефлексии, а потому демонстрирующих исключительно приспособительную активность, которая в конечном итоге проявляется либо в занятии должности, не соответствующей профессиональным интересам и уровню ожиданий по заработной плате, либо в застревании в роли безработного на рынке труда. Идея постепенного роста внутреннего профессионализма и внешнего служебно-профессионального продвижения и, как следствие, благосостояния, а также реалистические ожидания будущих достижений принимается большей частью молодежи после череды неудач и периода безработицы, вызванных чрезмерной амбициозностью, например, выпускников вузов, завышенных

требованиях к содержанию работы, условиям и уровню оплаты труда. Поэтому конкурентоспособное вхождение на рынок труда позволяет субъекту не только принять (согласиться на) решение работодателя, но и самому стать оптантом, то есть субъектом выбора и самостоятельного решения по поводу своей дальнейшей занятости, за счет адекватного восприятия рыночных отношений, а также своевременной конструктивной реакции на требования работодателей. В тоже время отсутствие достаточного жизненного опыта у молодежи, доверительные отношения с родителями и страх взросления, как необходимости нести ответственность за свои поступки обуславливают вовлечение членов семьи в принятие основных жизненно-важных решений о выборе профессии, учебного заведения, отрасли экономики для построения карьеры и места работы. Очевидно, что приоритеты семьи в таких совместных решениях определяются ее экономическими интересами, целями и ценностями, национальными особенностями, сложившимися традициями и прочими факторами. Предполагается, что социально-психологическая обусловленность совладания в решении проблемы построения карьеры имеет четко выраженный характер в социально-благополучных семьях.

Таким образом, в рыночных условиях построение карьеры молодыми специалистами сопряжено с многочисленными трудностями и стрессами. Молодой возраст ставит несколько важных задач перед взрослеющим человеком. В их числе приобретение и освоение профессии, определение социального статуса, автономия от родителей и создание собственной семьи на фоне еще размытых представлений о самом себе, своих склонностях и желаниях. Индивидуальная иерархия возрастных задач у молодежи, не всегда характеризуется приоритетностью профессионального развития. По результатам наших исследований, к моменту выхода на рынок труда после окончания учебного заведения профессионального образования наблюдается отсутствие четкой профессиональной определенности у молодежи более чем в 40% случаев. И даже образование, полученное, например, в вузе, не является основным профессиональным ориентиром и не дает ясных предпочтений в выборе отрасли, представлений о целевых работодателях и возможных должностях. Большинство выпускников учреждений профессионального образования не готовы к конкурентоспособному выходу на рынок труда, что проявляется в отсутствии ориентировки в регионально-отраслевой специфике рынка труда, сформированных критериев выбора и оценки организаций-работодателей, развитых стратегий поиска работы, навыков подготовки представительских документов (карьерного портфолио), умений прохождения отборочных процедур. Все это создает условия для возможности проявления выпускниками учебных заведений профессионального образования разных видов поведения. Достижению конкурентоспособности молодого специалиста как соискателя на рынке труда способствует выбор совладающего поведения, в котором человек проявляется как субъект в организации и самоорганизации своей профессиональной карьеры. Поэтому совладающее поведение можно считать важнейшим ресурсом конкурентоспособности молодого специалиста в условиях изменяющегося рынка.

В то же время, молодые специалисты на рынке труда составляют социально уязвимый сегмент. Неадекватная оценка молодежного труда приводит к уходу из профессии, падению патриотизма, оттоку кадров в другие регионы и страны, интересу к альтернативным формам занятости и заработка. Безработица среди выпускников учебных заведений профессионального образования ведет к серьезным социальным проблемам в обществе. Это углубление бедности и обнищание бюджетов молодых семей, что, в свою очередь, способствует увеличению количества разводов, отложенному материнству и снижению рождаемости, увеличению числа брошенных детей.

Острота поставленной проблемы требует глубокого научного изучения специфических детерминант совладающего поведения субъекта при ориентировке в отраслях экономики и организациях-работодателях на рынке труда, особенностей проявления копинг-стратегий и стилей при поиске работы, индивидуальных ресурсов и динамики совладания. Бесспорно, одной из важнейших практических задач встает поиск методов обучения полноценному совладанию, в частности, возможно ли в процессе пролонгированного (лонгитюдного) карьерного консультирования обучить субъекта (клиента) навыкам совладающего поведения на разных этапах построения карьеры.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Дисс. ... доктора психолог. наук. 19.00.13. М., 2005.
3. Психология субъекта профессиональной деятельности / Под ред. А.В. Брушлинского и А.В. Карпова. М. Ярославль: «Институт психологии РАН», 2001.

COPING AS A RESOURCE FOR YOUNG PROFESSIONALS COMPETITIVENESS IN THE LABOR MARKET

Selivanova, Larisa I.

Young professionals in the labor market are socially vulnerable and face many difficulties in career building. In market environment to achieve competitive success graduates must be able to choose effective and productive coping behavior, showing the maximum degree of their subjectivity.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ РАЗНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП

Е. М. Семенова, В. Ю. Привалова

*Россия, г. Саратов, Саратовский государственный технический университет им. Ю. А. Гагарина
E-mail: sem-elen@bk.ru*

В статье рассматриваются стратегии совладающего поведения в контексте профессиональной деятельности личности. Осуществлён сравнительный анализ копинг-стратегий у специалистов разных профессиональных групп. Сделаны выводы о доминировании проблемно-ориентированного копинга у менеджеров и руководителей, эмоционально-ориентированного копинга – у специалистов социальных профессий и копинг-избегания у представителей реалистического типа профессий.

Совладающее со стрессом поведение или копинг-поведение относится к малоизученным жизнетворческим дарованиям личности (Анцыферова Л.И., 1994) или ее конструктивным силам (Абульханова-Славская К.А., 1991), инициирующим направленную на мир и самого себя преобразующую активность. В настоящее время активно создаются различные программы психологической помощи в преодолении жизненных трудностей, направленные на повышение жизнестойкости, стрессоустойчивости, а также использование конструктивных стратегий совладания (Либина А.В., 2008; Одинцова М.А., 2005).

Сущность понятия «coping» заключается в эффективной адаптации человека к требованиям ситуации. Предназначение копинга состоит в том, чтобы позволить человеку справиться с ситуацией, ослабить, смягчить, избежать или привыкнуть к требованиям ситуации и, таким образом, преодолеть стресс, совладать с ним или предохранить себя от стрессовой ситуации.

Основным механизмом, запускающим копинг-поведение, являются не только особенности ситуации, но и, например, род деятельности человека, который коренным образом преобразует трудную жизненную ситуацию. Одна и та же ситуация может иметь разное значение для людей разных профессий и оказывать разное воздействие на них.

Взаимоотношения личности и среды изучались в самых разных жизненных сферах, что дает возможность расширить научные представления о копинг-поведении в контексте профессиональной деятельности личности. Однако ситуационный контекст профессии в отношении исследования проблемы копинга представляет собой малоизученную область научных знаний.

Анализ профессиограмм, созданных для специалистов разных профессий, позволяет выделить некоторые из них, требующие постоянного преодоления и совладания. Так, например, профессия руководителя отличается высокой сложностью и повышенными требованиями к личности. Руководитель решает колоссальное количество самых разных профессиональных задач, работает с большими потоками информации, часто оказывается в неопределенных и неоднозначных ситуациях, когда нет готового ответа и действий «по инструкции», принимает высоко ответственные решения, осуществляет руководство и координацию работы своих подчиненных, работает в условиях экономических рисков и многое другое. Все эти ситуации, как правило, сопровождаются ненормированным рабочим днем, высокой степенью интенсивности работы, отсутствием отпусков и выходных дней на протяжении ряда лет. Таким образом, можно говорить о том, что профессиональная деятельность руководителей обуславливает выработку новых форм поведения (копинг-поведения) для преодоления профессиональных трудностей, что предъявляет высокие требования к его личностным ресурсам.

Профессия педагога по классификации Е.А. Климова относится к типу профессий «человек-человек» и отличается повышенной степенью ответственности за результаты своего труда. В течение последних лет требования со стороны общества к личности педагога всё более повышаются. Труд педагога

отличает высокая эмоциональная загруженность, творческий подход к делу, эмпатические способности. В связи с этим, с увеличением стажа работы многие педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение», «выгорание». В силу специфики педагогической профессии учителя достаточно интенсивно используют психологические защиты, которые ограждают их от травмирующих факторов (Г. Ф. Заремба, Э. И. Киршбаум, О. В. Кузьменкова, Н. А. Подымов, Т. С. Яценко и др.). Защитное поведение является ригидным, вынужденным и искажающим реальность. Изучение факторов, детерминирующих поведение педагога в сложных ситуациях деятельности, может помочь выявить такие психологические паттерны, которые разрушительно воздействуют на личность и психологическое здоровье педагогов, оказывают негативное влияние на их модель взаимодействия с воспитанниками.

В нашем исследовании совладающее поведение рассматривается в структуре профессионально важных качеств специалистов разных видов профессий. На основе данных, полученных по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т. Л. Крюковой), мы определяли выраженность стратегий совладания у трёх профессиональных групп: реалистический тип (работники деревообрабатывающей промышленности), социальный тип (педагог), предпринимательский тип (менеджер, заведующий в сети магазинов). В проведённом исследовании приняло участие 140 человек трёх профессиональных групп. Возрастной диапазон людей, принявших участие в исследовании, был от 22 до 55 лет (средний возраст 37 лет).

По результатам дисперсионного анализа полученных данных было выявлено наличие значимого взаимодействия между профессиональным типом испытуемых и типом их копинг-стратегий ($F(4,188) = 5,188$, $p < 0,0005$). Это говорит о том, что сравниваемые группы испытуемых по-разному используют копинг-стратегии в стрессовых ситуациях профессиональной деятельности. Согласно полученным результатам наиболее ориентированы на рациональное решение проблем – «предприниматели», за ними следует реалистический тип ($p = 0,18$, т.е. не значимо отличается по выбору данной стратегии от предпринимательского типа) и социальный тип ($p = 0,00042$, т.е. значимо реже используется данная стратегия).

Проблемно-ориентированный копинг – это активная стратегия совладания с трудностями, он считается наиболее адаптивной и «здоровой» стратегией. Активное разрешение проблем является тем процессом, в результате которого формируется профессиональная компетентность личности. Проблемно-ориентированные формы копинга связаны с попытками человека изменить оценки сложившейся ситуации, например, поиском информации о том, что делать и как поступить, или путем удержания себя от импульсивных или поспешных действий. Можно сказать, что только ответственные, уверенные в себе люди, готовые к решению задач любой сложности стремятся стать руководителями, соответственно наиболее приемлемым для них является копинг, направленный на решение проблем.

Наиболее эмоционально-ориентированными у нас оказались педагоги. Их результаты значительно отличаются от двух других групп испытуемых ($p = 0,00042$ – с предпринимательским типом; $p = 0,002$ – с реалистическим типом). Эмоциональный копинг предполагает дистанцирование от проблемы, отвлечение от отрицательных эмоций, выражение эмоций и др. Всё это в совокупности помогает справляться с негативными эмоциями и травмирующими ситуациями. Полученные нами результаты можно объяснить тем, что профессия педагога не мыслится без проявления эмоций, эмпатии, предполагает высокую степень ответственности за результаты своего труда и влечёт за собой высокую степень эмоциональных перегрузок. Поэтому у них мобилизуются все личностные ресурсы для регулирования эмоциональных переживаний. Наименее использующими данную стратегию являются руководители, но их результаты по данному виду копинга значимо не отличаются от представителей реалистического профессионального типа ($p > 0,359$). Руководитель в силу специфики работы, аналитического уклада ума меньше использует эмоционально-ориентированный копинг, он является не актуальным для них.

По третьей стратегии – копингу, ориентированному на избегание, обнаружены значимые различия у руководителей и педагогов и ($p = 0,001$), у руководителей и реалистическим типом ($p = 0,04$). У всех остальных групп по данному виду копинга различия не значимы. В большей мере, т.е. наиболее часто, по сравнению со всеми опрошенными, копинг-избегание выбирают педагоги. Их выбор достаточно часто останавливается на пассивной поведенческой стратегии – избегании, подавлении мыслей и чувств, связанных со стрессовой ситуацией. Пассивное преодоление направлено на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации. В деятельности руководителя это недопустимо, поскольку именно от него зависит продуктивность деятельности и результативность каждого сотрудника, поэтому он предпочитает активные стратегии совладания.

Копинг-избегание чаще других стратегий выбирают специалисты реалистического типа профессий ($p = 0,039$ – отличия с выбором эмоционально ориентированного копинга; $p = 0,0003$ – отличия с выбором проблемно-ориентированного копинга). Данный выбор можно объяснить отсутствием

необходимости проявления эмоций в своей профессиональной деятельности и более низкой степенью ответственности за результаты своего труда в отличие, например, от специалистов предпринимательского типа профессий. Также данный выбор свидетельствует о нежелании разбираться в трудностях, они предпочитают их просто избегать, выбирая пассивное, но, правильное на их взгляд решение.

Выявленные особенности свидетельствуют о необходимости оказания своевременной психологической помощи, прежде всего, специалисту социомического профиля в поиске эффективных стратегий совладания с трудностями профессиональной деятельности.

Литература

1. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 2000.
2. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. №5. Т. 18. С. 20–30.

COPING STRATEGIES INARIOUS PROFESSIONAL GROUPS

Semenova, Elena M.; Privalova, Viktoriya Yu.

The paper examines coping strategies in the context of professional activities. The comparative analysis of different professional groups specialists` coping strategies is done. Conclusions about dominating problem-oriented coping in managers, emotion-oriented coping in social professionals, and avoidance coping in member of «realistic types» of professions are drawn at.

ЛИЧНОСТНЫЙ И СРЕДОВОЙ РЕСУРСЫ КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ АДАПТАЦИОННЫХ СТРАТЕГИЙ ВАХТОВЫХ РАБОТНИКОВ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ

Н. Н. Симонова, Я. А. Корнеева

*Россия, г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: amazonkca@mail.ru*

Работа вахтовым методом на Крайнем Севере предполагает маятниковые миграции работников, более интенсивные физические нагрузки, групповую изоляцию, воздействие экстремальных климато-географических факторов, что значительно осложняет адаптацию работников. Результатом адаптации вахтового персонала на Крайнем Севере являются сформированные адаптационные стратегии, детерминантами которых выступают средовой и личностный ресурсы.

Районы Крайнего Севера и Арктики характеризуются экстремальными природно-климатическими условиями, низкой плотностью населения, удаленностью от основных промышленных центров, высокой ресурсоемкостью хозяйственной деятельности и жизнеобеспечения населения, поэтому на этих территориях используется вахтовый метод организации труда. Работа вахтовым методом на Крайнем Севере предполагает маятниковые миграции работников, более интенсивные физические нагрузки, групповую изоляцию, воздействие экстремальных климато-географических факторов, что значительно осложняет адаптацию работников.

Социосредовая профессиональная адаптация работников вахтовых форм труда представляет собой «открытую психологическую систему» (Шапкин С. А., Дикая Л. Г., 1996), направленную на поддержание необходимого уровня работоспособности и функционального состояния в процессе выполнения профессиональных обязанностей в различных условиях (включая все составляющие среды – от физико-химических и физиологических до социально-психологических) с сохранением физического и психического здоровья работника (Симонова Н. Н., 2011).

В результате адаптации у вахтовых работников формируются адаптационные стратегии, которые представляют собой целостное управление работником своей эргатической системой, направленное на поддержание необходимого уровня работоспособности и функционального состояния в процессе выполнения профессиональных обязанностей в различных условиях с сохранением физического и психического здоровья работника, и рассматриваемое в течение длительного законченного периода времени (Симонова Н. Н., 2011).

Детерминантами адаптационных стратегий в профессиональной деятельности вахтового персонала являются личностный и средовой ресурсы. Ресурсы понимаются нами как система возможностей личности в преодолении сложных стрессогенных профессиональных ситуаций, включающих как средовой компонент – характеристики профессиональной деятельности (условия, организация труда и т.п.), так и личностный (психофизиологические, психологические и социально-психологические качества личности). Личностные ресурсы представлены способностями, умениями и навыками, а также психологическими качествами и свойствами личности, сочетание которых необходимо и достаточно для успешной адаптации человека в деятельности. Средовые ресурсы отражают доступность личности помощи (инструментальной, моральной, эмоциональной) в социальной среде, а также возможности среды, которые предоставляются личности, которые она может использовать для реализации своих потребностей и целей.

Для решения задач исследования была предпринята попытка структурировать составляющие средового и личностного ресурсов. Средовой ресурс, представленный особенностями профессиональной деятельности, раскрывающий возможности для работника к адаптации, раскрыт на основе подхода к описанию и классификации профессий Е.А.Климова и дифференциального анализа профессиональной деятельности Н.Н.Симоновой. Изучение и описание средового ресурса вахтовых работников начиналось с определения факторов влияния на профессиональную деятельность всех работников отрасли (производства) и последующего их описания. В нашей работе определены две группы факторов: 1) климатические (условия Крайнего Севера) и 2) производственные факторы – специфика вахтовой организации труда – эти группы факторов оказывают влияние на работников всех производств (лесозаготовительного, алмазо- и нефтегазодобывающего). Следующим этапом описания средового ресурса является выявление и описание специфических факторов каждого из видов производств (лесозаготовительного, алмазо- и нефтегазодобывающего). Третий этап: выявление и описание групп профессий, связанных общими условиями и организацией труда, внутри каждого производства с использованием формулы профессий, разработанной Е. А.Климовым и доработанной В. В. Пчелиновой. Заключительный этап: описание конкретных профессий каждой из групп с использованием информационных профессиограмм Е. М. Ивановой.

Личностный ресурс – совокупность внутренних средств, которыми обладает и которые использует субъект для обеспечения эффективной деятельности и поддержания оптимального функционального состояния в процессе адаптации (Шапкин С. А., Дикая Л.Г., 1996). Характеристика личностного ресурса в нашем исследовании строится на основе концепции индивидуального стиля деятельности Е. А. Климова и включает: ядро – формально-динамические свойства работников (подвижность – инертность нервных процессов; накопление – расходование ресурсов; и т.п.) и общие для всех вахтовиков социально-психологические качества; пристройку к ядру – психологические качества, способствующие эффективному выполнению данной деятельности, базирующиеся на свойствах «ядра» или же компенсирующие их.

В ядро личностного ресурса работников вахтовых форм труда входят: уровень функциональных состояний, наличие / отсутствие акцентуации характера, внешний / внутренний локус контроля, виды и количество регуляторных процессов, уровень саморегуляции, стаж вахтового труда, терминальные ценности работников, т.к. данные факторы влияют на выбор и формирование адаптационных стратегий.

Дизайн исследования. Для решения поставленных задач было проведено исследование на трех основных производствах, имеющих вахтовую организацию труда в условиях Крайнего Севера: 1. Нефтегазодобывающее производство, где приняли участие 129 человек (о. Колгуев, с длительностью вахты 52 дня) и 59 человек (буровые «Тобой», «Тэдинка» Ненецкого автономного округа с длительностью вахты 28 дней). 2. Алмазодобывающее производство, где приняло участие 63 человека (п. Светлый, Архангельская область, с длительностью вахты 15 дней). 3. Лесозаготовительное производство, где приняло участие 45 человек (Устьянский район Архангельской области, с длительностью вахты 14 дней). Всего в исследовании приняло участие 297 человек в возрасте от 21 до 63 лет (средний возраст 38,9 + 0,61). Исследование проходило в условиях включенного наблюдения в вахтовых поселках. Психологическое тестирование проводилось с применением следующих методик: социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда (1954); стиля саморегуляции поведения В. И. Моросановой (1988); мотивационной структуры личности В.Э. Мильмана (1990); уровня субъективного контроля Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина и соавт. (1984); теста цветовых предпочтения М. Люшера (1949). Анкетирование – была разработана анкета для выяснения социологической информации (пол, возраст, профессия, стаж работы и т. п.), причин работы вахтовым методом, особенностей саморегуляции во время вахты. Статистические методы: описательные статистики, кластерный, дискриминантный и дисперсионный анализы.

В проведенном исследовании было выявлено, что оптимальность типа адаптационных стратегий детерминирована личностным и средовым ресурсами. В зависимости от этих детерминант для вахтовых работников нефтегазодобывающего и лесозаготовительного производств оптимальным является

использование экономной стереотипизированной стратегии (сохранение необходимого уровня работоспособности за счет функционирования компенсаторных механизмов, преобладающего физиологического типа и преобладающего психологического типа, позволяющего в течение всей вахты не перейти на стадию истощения). Для вахтовых работников алмазодобывающего производства – авральная дифференцированная стратегия (сохранение необходимого уровня работоспособности за счет широкого спектра механизмов, преобладающего физиологического типа, который не позволяет поддерживать требуемый уровень функционального состояния в течение всей вахты на уровне адекватной мобилизации ценой относительно небольших затрат).

Литература

1. Симонова Н.Н. Психологический анализ профессиональной деятельности специалистов нефтегазодобывающего комплекса (на примере вахтового труда в условиях Крайнего Севера): Автореф.т дисс. ... д. псих. н. М., 2011.
2. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // Психологический журнал. 1996. Т. 17. №1. С. 19–34.

PERSONAL AND ENVIRONMENTAL RESOURCES AS DETERMINANTS OF SHIFT WORKERS' ADAPTATION STRATEGIES IN THE FAR NORTH

Simonova, N.N.; Korneeva, Yana A.

The shifts in the Far North involve commuting workers, more intensive physical activity, group isolation, exposure to extreme climatic and geographical factors, which are greatly complicated for the workers' adaptation. The adaptation result of shift workers in the Far North is ready adaptation strategies, which are determined by environmental and personal resources.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УСПЕШНОСТИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ И ПЕРЕЖИВАЕМОГО СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТКРЫТОЙ (СМЕННОЙ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Е. В. Фёдорова

*Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
E-mail: cml222523@mail.ru*

В статье раскрываются социально-психологические характеристики социальной адаптации спортсменов и обучающихся вечерней школы, определяются значимые различия выборов и взаимосвязь переживаний стрессогенных ситуаций с компонентами социальной идентичности.

Стратегии преодоления стресса способствуют адаптации и смягчают столкновения с трудными жизненными ситуациями, как показывают многие зарубежные и отечественные исследования (Крюкова Т. Л., 2007). В данной статье мы представим результаты, раскрывающие связи стресса с некоторыми личностными характеристиками у лиц способных к процессу адаптации на высоком уровне.

Устойчивый интерес к проблеме преодоления личностью стрессовых и критических ситуаций обусловлен усилением негативного воздействия природных, экологических, социальных и других неблагоприятных условий на личность. В этой связи особую значимость приобретает изучение психологических способов совладания со стрессом как фактора успешной адаптации человека в современном мире (Л. И. Анцыферова, Ф. Б. Березин, В. А. Бодров, В. П. Казначеев, А. Р. Кудашев, В. И. Медведев, Ф. З. Меерсон, А. А. Реан, М. С. Яницкий и др.). В исследованиях отмечается, что наиболее стрессогенное влияние на психофизическое и функциональное состояние личности оказывают непредсказуемость и неопределенность, которые являются основной характеристикой экстремальных ситуаций. Известно, что при наличии экстремального воздействия на человека особенности копинг-стратегий личности в значительной степени определяют последствия травматического стресса: различные формы личностных нарушений связаны либо с недостаточностью ресурсов преодоления, либо с чрезмерностью дезадаптирующих стресс-факторов.

Изучением процесса возникновения стрессовых реакций, способов их профилактики и коррекции поведения личности в стрессовых ситуациях занимались такие зарубежные исследователи, как Дж. Адамс, Ф. Александер, Дж. Амирхан, Г. Басович, Г. Вейлант, Р. Лазарус, Е. Локке, Д. Механик, С. Петерсон, М.

Селигман, Г. Селье, Н. Скотч, М. Тейлор, К. Эдвин и др. В отечественной психологии исследования преодоления стресса осуществлялись с позиции личностно-ориентированного подхода (Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, В. А. Ганзен, Л. П. Гримак, Е. П. Ильин, Л. А. Китаев-Смык, А. Б. Леонова, Б. Ф. Ломов, В. И. Медведев, С. К. Нартова-Бочавер, В. Д. Небылицын, К. В. Судаков, С. С. Чшмаритян, М. Г. Ярошевский и др.). В последние годы проблема преодоления сложных жизненных ситуаций активно исследуется в отечественной психологии на материале самых разных видов деятельности и трудных ситуаций – учебной, профессиональной, детско-родительских отношений, социально-политических ситуаций, преодоление ситуаций болезни, а также на разных этапах онтогенеза (Александрова, 2004; Анцыферова, 1994; Белорукова, 2006; Битюцкая, 2007; Бодров, 2006; Водопьянова, 2009; Гущина, 2006; Корнев, 2006; Крюкова, 2004, 2010; Куфтяк, 2003; Муздыбаев, 1998; Нартова-Бочавер, 1997; Никольская, Грановская, 2001; Подобина, 2005; Прихидько, 2006; Сапоровская, 2003; Хазова, 2003; Шагарова, 2008; Шепелева, 2008; и др.).

Актуальность психолого-социального сопровождения социализации подростков и юношества сохраняется, особенно в условиях процесса обучения в открытой (сменной) общеобразовательной школе (ОСОШ). Разбираться в причинах, приведших к необходимости сменить место обучения, нет особой необходимости, т.к. сюжет тривиален на протяжении многих лет. В нескольких словах. Контингент учащихся представлен двумя категориями: профессионально не определившиеся и не работающие учащиеся основной и средней школы, исключенные из дневных школ в связи с неуспеваемостью и устойчивым девиантным поведением, которых направляет на учебу семья, чтобы занять социально полезной деятельностью, по возможности решить воспитательные проблемы и получить образование; и полностью или частично определившиеся в профессиональном отношении люди с более высокой учебной мотивацией, но имеющие более сложные условия для обучения. Важно организовать систему эффективной помощи, заключающуюся в комплексе реабилитационных, адаптирующих мероприятий. Проведённое нами исследование направлено на выявление факторов, определяющих социальную адаптацию у молодых людей 15–18 лет.

Выборка составила 160 человек: 40 военнослужащих срочной службы, 8 специалистов, 45 профессиональных спортсменов, 57 обучающихся ОСОШ № 96 г. Ярославля.

В данной статье мы приведем данные по двум группам: профессиональные спортсмены и обучающиеся ОСОШ. В качестве критериев успешной социальной адаптации выступает участие индивида в социально одобренной деятельности: кружки, спортивные секции, клубы по интересам, творческие коллективы. Профессиональные спортсмены длительное время включены в социально приемлемую деятельность и имеют достижения, отражающие их успешность в этом. С точки зрения экспертной оценки, юноши и девушки открытой (сменной) общеобразовательной школы дезадаптированы: неблагополучие семьи, общественные порицания, низкая учебная мотивация, узкий круг интересов и увлечений, чаще всего не вовлечены в социально одобренную деятельность. Таким образом, данные группы выборки представляют противоположные полюса процесса социальной адаптации.

Объективными критериями оценки эффективности социально-психологической адаптации являются: высокая степень интеграции индивида со средой, включенность в деятельность группы, высокий социальный и социометрический статус, высокая эмоциональная экспансивность, наличие глубоких личностных контактов, широкий круг общения, умение обеспечить свои основные потребности, социальная активность, высокая работоспособность и успешность в деятельности, профессиональный рост, достаточные коммуникативные навыки, построение отношений с окружающими на основе взаимоважения, адекватность поведенческих паттернов, относительная стабильность эмоциональной сферы, адекватность аффективных реакций, соматическое благополучие (Реан А. А., 2006).

Мы предположили, что наличие общественных порицаний, отсутствие достижений, пассивная жизненная позиция испытуемого свидетельствует о низком уровне социальной адаптации. Замеры производились авторскими анкетами и психологическими методиками: опросник СОМО (С.Духновского), тест двадцати высказываний «Кто Я?» (М. Куна, Т. Макпарленда) (Иванова Н. Л., Румянцева Т. В., 2009), исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан, тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера), методика изучения статусов профессиональной идентичности (А. А. Азбель, при участии А. Г. Грецова), методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда, опросник «сферы жизни» Т. В. Румянцевой, опросник стрессонаполненности Т. В. Румянцевой (Румянцева Т. В., 2004), опросник Басса-Дарки, шкала психологического стресса PSM-25.

Сравнительный анализ по U-критерию Manna-Whitney данных профессиональных спортсменов и учащихся вечерней школы показал целый ряд значимых различий. Спортсменам в большей степени, чем молодёжи вечерней школы, свойственно чувство вины ($U=506,5$, $p<0,05$), ситуативная ($U=484$,

$p < 0,05$) и личностная тревожность ($U=381$, $p < 0,001$), значимо здоровье ($U=385$, $p < 0,001$), они готовы действовать ($U=557$, $p < 0,05$) и прикладывать свои усилия ($U=547$, $p < 0,05$) в работе. Социальная идентичность, в отличие от учащихся сменной школы, представлена супружеским Я ($U=528$, $p < 0,001$), родительским Я ($U=515$, $p < 0,01$), социальным Я ($U=486$, $p < 0,01$), групповой и гражданской принадлежностью ($U=521,5$, $p < 0,01$), а также стажем ($U=219$, $p < 0,001$), наличием детей ($U=465$, $p < 0,001$), образования ($U=84$, $p < 0,001$), достижений ($U=376$, $p < 0,001$), более значимы для них удовлетворённость ($U=675$, $p < 0,05$) и успешность ($U=585$, $p < 0,001$) в поло-ролевой позиции. Также подтвердилось наше предположение, что наличие достижений, общественного признания, которое имеют спортсмены, отражает высокий уровень социальной адаптации. Методика Роджерса-Даймонда раскрывает составляющие социальной адаптации как доминирование, адаптивность, внутренний контроль, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт. Профессиональные спортсмены показали, что обладают адаптивностью ($U=268$, $p < 0,01$), внутренним контролем ($U=162$, $p < 0,001$), стремлением к доминированию больше, чем учащиеся ОСОШ ($U=292,5$, $p < 0,05$).

Данные сравнительного анализа показывают, что молодые люди склонны к физической агрессии ($U=518$, $p < 0,05$), негативизму ($U=471$, $p < 0,01$), подозрительности ($U=466$, $p < 0,01$) и враждебности ($U=503$, $p < 0,01$). Также межличностные отношения, которые они устанавливают, носят дисгармоничный характер, наполнены напряженностью ($U=545$, $p < 0,05$), отчуждённостью ($U=540$, $p < 0,05$), конфликтностью ($U=490,5$, $p < 0,05$) и агрессией ($U=459$, $p < 0,01$).

Учащиеся демонстрируют успешность в дружбе ($U=557,5$, $p < 0,05$), в отдыхе ($U=427$, $p < 0,001$) и удовлетворение от приложенных к его организации усилий ($U=383$, $p < 0,001$). Несмотря на то, что данные показывают уверенность в себе старшеклассников выше, чем у спортсменов ($U=516$, $p < 0,05$), наполненность их жизни стрессами намного выше ($U=458$, $p < 0,01$). Социальная идентичность представлена материальным Я ($U=675$, $p < 0,05$), физическим Я ($U=428$, $p < 0,001$), деятельным Я ($U=455$, $p < 0,001$), перспективным Я ($U=413$, $p < 0,001$). Юноши и девушки показали трудности членства в семье ($U=630$, $p < 0,01$) и соответствия своему полу ($U=562,5$, $p < 0,001$). Хотя девушки склонны заявлять свою сексуальную роль ($U=1704$, $p < 0,01$), субъективно оценивают свою внешность ($U=37,5$, $p < 0,05$), склонны к самооценке способности к деятельности более, чем юноши ($U=40$, $p < 0,05$).

Использованные психологические методики позволяют составить картину переживаемого данными группами стресса и рассмотреть значимые различия.

Практическая значимость нашей научной работы заключается в подборе эффективных мер, способствующих эффективному протеканию социальной адаптации у юношей и девушек 15-18 лет, обучающихся в ОСОШ. Мы предприняли попытку выявить значимые отличительные личностные показатели успешно адаптирующихся молодых людей, для которых стрессовая ситуация является частью жизнедеятельности. Методика стрессонаполненности Т.В. Румянцевой измеряет количество стрессогенных ситуаций в жизни личности. В результате корреляционного анализа, обнаружено, что наполненность стрессами у спортсменов связана с направленностью на взаимодействие (коммуникативным Я), низким значением дружбы, высокой готовностью действовать в сфере любви, в самоописании преобладают положительные оценки, часто употребляется местоимение я, большое количество лингвистических единиц, низкая проблемная идентичность (влияет социальная идентичность).

Методика «Шкала психологического стресса PSM-25» измеряет стрессовые ощущения по соматическим, поведенческим и эмоциональным признакам. Стрессовые ощущения проявляются у профессиональных спортсменов в моменты проявления некоторых агрессивных реакций (раздражения, обиды, подозрительности, чувства вины, враждебности), напряжённости в межличностных отношениях, когда осознаются неудовлетворённость и неуспешность в некоторых сферах (работа, любовь, учёба, здоровье, отдых), а также обнаружена сильная связь с личностной тревожностью.

Любопытные результаты получены в результате сравнительного анализа по U-критерию Манна-Уитни. Девушки более подвержены стрессам, чем юноши ($U=1016$, $p < 0,001$), чаще испытывают личностную тревожность ($U=1143,5$, $p < 0,001$), ощущают влияние стресса и жизнь их более наполнена стрессогенным влиянием ($U=1416$, $p < 0,05$). Что касается сравнения групп успешно адаптирующихся и менее успешно адаптирующихся, спортсмены более личностно тревожны ($U=381$, $p < 0,001$), чем обучающиеся ОСОШ, хотя их стрессонаполненность выше ($U=458$, $p < 0,01$).

Литература

1. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.
2. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: Прайм-Еврознак, 2006.
3. Иванова Н.Л., Румянцева Т.В. Социальная идентичность: теория и практика. М.: Изд-во СГУ, 2009.
4. Румянцева Т.В. Перспективы и основные направления изучения социально-психологических аспектов идентичности в современной психологии // Ярославский психологический вестник. Вып. 13. 2004. С. 78–81.

ADAPTATION SUCCESS AND STRESS CORRELATION IN SPORTSMEN AND SECONDARY SCHOOLS STUDENTS

Fedorova, Elena V.

The paper describes the social adaptation characteristics of athletes and evening school students, significant differences between the samples are shown. There is a correlation between feeling stressed in everyday situations and social identity components established.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И УВЛЕЧЕННОСТИ РАБОТОЙ У ПЕДАГОГОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Т. Г. Фомина, В. И. Моросанова

Исследование выполнено при поддержке гранта РГНФ 11-36-00336a2

Россия, г. Москва, Психологический институт Российской академии образования

E-mail: tanafomina@mail.ru

Анализируется проблема профессионального выгорания личности в контексте регуляторного подхода. В эмпирическом исследовании проведен сравнительный анализ регуляторных особенностей и показателей увлеченности работой у педагогов с высоким и низким уровнем профессионального выгорания. Показано, что педагоги с высоким и низким уровнем профессионального выгорания различаются по выраженности ряда регуляторных показателей и особенностям увлеченности работой.

Осознанная саморегуляция является психологическим механизмом мобилизации индивидуальных ресурсов человека для выдвижения и достижения субъектно-значимых целей. Феноменология индивидуальных различий психической саморегуляции человека проявляется в том, что люди в разной степени выдвигают цели, используя различные программы и способы действий, по-разному учитывая значимые внешние (требования ситуации и деятельности) и внутренние условия (свои индивидуальные ресурсы), оценивая результаты и корректируя свою активность (Моросанова В. И., 2010). Мы предположили, что осознанная саморегуляция выступает значимым фактором в преодолении и профилактике возникновения профессионального выгорания.

В ряде исследований показано, что при выгорании нарушается психическая регуляция в структуре личностного функционирования (Водошнянова Н. Е., 2012), что позволяет предполагать, что регуляция субъекта выступает одним из важнейших факторов стабильного функционирования и профессиональной реализации человека. Автор отмечает, что наиболее продуктивным подходом к профилактике и коррекции профессионального выгорания является субъект-ориентированный подход, который позволяет активно развивать субъектно-личностные ресурсы человека (Водошнянова Н. Е., 2012). К одному из таких ресурсов мы и относим саморегуляцию человека. В настоящее время исследованы некоторые аспекты данной проблемы (Кондратюк Н. Г., Моросанова В. И., 2012). Задачами настоящего исследования является выявление специфики взаимосвязи регуляторных особенностей педагогов с основными симптомами профессионального выгорания и увлеченности работой; проведение сравнительного анализа регуляторных особенностей педагогов с различным уровнем выраженности профессионального выгорания.

В исследовании приняли участие педагоги образовательных учреждений города Москвы (N=161), имеющие различный стаж педагогической деятельности. В качестве методов исследования использовались многошкальные опросные методики: «Стиль саморегуляции поведения ССПМ» (В. И. Моросанова) – для выявления сформированности основных регуляторных процессов и свойств (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность); комплект методик (адаптация Д. А. Кутузовой), направленных на изучение феномена профессионального выгорания («Опросник выгорания К. Маслач – общий вариант», MBI-GS) и увлеченности работой («Утрехтская шкала увлеченности работой», UWES).

На первом этапе мы проанализировали взаимосвязи между показателями саморегуляции и особенностями увлеченности работой и профессионального выгорания. Все показатели увлеченности работой и профессионального выгорания имеют связи с какими-либо из компонентов осознанной саморегуляции.

Показатель *планирования* связан с показателем субъективного переживания профессиональной эффективности ($r=0,26$, при $p<0,01$). Это свидетельствует о том, что высокому уровню развития планирования соответствуют высокие значения оценивания испытуемыми своего вклада в эффективность осуществления деятельности, умению справляться с трудностями и уверенности в достижении поставленных целей. *Моделирование* отрицательно коррелирует с показателями обесценивания труда ($r= - 0,30$, при $p<0,01$) и профессионального выгорания ($r=0,22$, при $p<0,01$). Показатель *программирования* положительно связан со всеми показателями увлеченности работой и отрицательно – с показателями выгорания. В этом случае можно говорить о том, что высокий уровень развития программирования позволяет на оптимальном уровне поддерживать продуктивность и интенсивность деятельности, а построение детализированной и продуманной программы действий способствует сохранению энергетических ресурсов личности и тем самым препятствует профессиональному выгоранию. Показатель гибкости имеет отрицательные связи с истощением ($r= - 0,24$, при $p<0,01$), обесцениванием труда ($r= - 0,26$, при $p<0,01$) и выгоранием ($r= - 0,33$, при $p<0,01$). Этот факт говорит о том, что способность перестраивать систему саморегуляции адекватно условиям позволяет личности более эффективно справляться с негативными явлениями в профессиональной деятельности. *Общий уровень саморегуляции* положительно связан с энергичностью ($r=0,27$, при $p<0,01$) и профессиональной эффективностью ($r=0,31$, при $p<0,01$), отрицательно – с показателем обесценивания труда ($r= - 0,27$, при $p<0,01$). Наличие отрицательных статистически значимых связей между показателями осознанной саморегуляции и шкалами профессионального выгорания (истощение, обесценивание труда) говорит о том, что выгорание сопровождается сниженной регуляцией субъектом своей активности.

Далее мы решили выявить специфические особенности саморегуляции у педагогов с различным уровнем профессионального выгорания. Мы разделили педагогов на две группы: в первую вошли педагоги с высоким уровнем профессионального выгорания (48 чел.), во вторую – с умеренным и низким (99 чел.) (см. табл. 1).

Таблица 1

Показатели осознанной саморегуляции и увлеченности работой у педагогов с высоким (48 чел.) и умеренным и низким (99 чел.) уровнем профессионального выгорания

Показатели саморегуляции	Высокий уровень проф. выгорания		Умеренный и низкий уровень проф. выгорания		t- критерий
	Среднее значение	δ	Среднее значение	δ	
Планирование	6,15	1,88	6,10	1,99	1,13
Моделирование	5,31	1,84	5,92	1,81	-1,90
Программирование	5,85	1,50	6,56	1,52	-2,63**
Оценивание рез-та	5,92	1,49	6,06	1,41	-0,57
Гибкость	5,42	2,32	6,42	1,90	-2,80**
Самостоятельность	4,48	1,93	4,22	1,90	0,76
Общий уровень саморегуляции	28,52	4,61	30,45	4,91	-2,28*
Энергичность	4,19	1,13	4,68	0,92	-2,84**
Энтузиазм	4,51	1,20	5,11	0,83	-3,52***
Поглощенность д.	4,39	1,21	4,77	0,95	-2,05*

Уровень статистической значимости: * – при $p<0,05$; ** – при $p<0,01$; *** – при $p<0,001$.

Как видно из таблицы, учителя с высоким уровнем профессионального выгорания имеют более низкие значения по ряду регуляторных показателей, а также по всем показателям увлеченности работой. Для них характерны более низкие значения программирования, гибкости и общего уровня саморегуляции. Это говорит о том, что изменения мотивационной составляющей деятельности (энергичность, энтузиазм и др.) приводят к сбоям в регуляции деятельности и общения.

Таким образом, в нашем исследовании были получены данные об особенностях связи регуляторной сферы человека со спецификой выраженности признаков профессионального выгорания. Показано, что для педагогов с высоким уровнем профессионального выгорания характерны сниженные показатели регуляторных процессов, общего уровня осознанной саморегуляции, а также увлеченности работой. Исходя из этого, эффективными с нашей точки зрения будут профилактические мероприятия, включающие развитие осознанной саморегуляции субъекта профессиональной деятельности, а также оптимизацию мотивационно-эмоционального отношения человека к профессиональной деятельности.

Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Субъект-ориентированный подход к профилактике и коррекции синдрома выгорания // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 4 / Под ред. В.А. Бодрова, А.Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 415–436.
2. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М., 2010.
3. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Дифференциально-регуляторные основы надежности действий профессионалов // Акмеология. 2012. №4. С. 68–74.
4. Maslach C., Schaufelli W.B., Leiter M.P. (2001). Job Burnout // Annual Review of Psychology, 52. 397–422.

INDIVIDUAL SELF-REGULATION FEATURES AMONG DIFFERENT LEVEL OF BURNOUT WORK ENGAGEMENT TEACHERS

Fomina, T. G.; Morosanova, V. I.

This article discusses the teachers' burnout regulatory aspects. Self-regulation is an important factor of burnout the prevention. In the study significant correlations between manifestations of teachers' burnout, work engagement and conscious self-regulation have been found. Teachers with low and high level of burnout differ in regulatory processes and features of work engagement.

УРОВЕНЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И ВЫБОР КОПИГ-СТРАТЕГИЙ У МЕНЕДЖЕРОВ

Н. А. Шмакова

*Россия, г. Москва, Московский государственный лингвистический университет
E-mail: gleb_9a@mail.ru*

В статье дается обзор теоретических представлений и подходов к изучению преодолевающего поведения. Перечисляются и характеризуются основные функции, виды и структура копинга, указываются наиболее адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии. Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи между уровнем социально-психологической адаптации и выбором копинг-стратегии.

Поведение человека в трудных жизненных обстоятельствах привлекает в настоящее время большое внимание психологов. В психологии индивидуальный способ совладания личности с трудной и кризисной ситуацией обозначается понятиями преодолевающее поведение или копинг-поведение. Преодолевающее поведение или копинг рассматривается как стабилизирующий фактор, который помогает личности поддерживать психосоциальную адаптацию во время стресса (Lazarus R. S., Kanner A. D., Folkman S., 1980). Зарубежные авторы под понятием «coping» понимают преодолевающее поведение психологически трудной ситуации и техники совладания с ней. В отечественной психологии копинг изучается и самостоятельно и в связи с исследованиями структуры стресса. Теоретические основы проблемы преодолевающего поведения тесно связаны с проблемой стресса. При этом само понятие «копинг» трактуется как психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации, вызванных, прежде всего, стрессовыми состояниями (Водопьянова Н. Е., 2009; Нартова-Бочавер С. К., 1997).

Успешность психологической адаптации личности определяется способностью использовать конструктивные стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях. В настоящее время проблема социально-психологической адаптации рассматривается через призму тактик совладающего поведения.

Наше исследование посвящено изучению взаимосвязи уровня социально-психологической адаптации и выбора варианта копинг-стратегии, а предметом исследования является взаимосвязь уровня социально-психологической адаптации и выбора копинг-стратегии.

Цель работы состоит в выявлении взаимосвязи уровня социально-психологической адаптации с выбором варианта копинг-стратегии у менеджеров. Профессиональная деятельность менеджеров отличается постоянным нервно-психическим и эмоциональным напряжением, обусловленным как содержанием работы, так и специфической обстановкой, в которой она осуществляется. Проблема сохранения и укрепления их профессионального здоровья особенно актуальна и решение этой проблемы напрямую связано с исследованием эффективности индивидуальных способов совладания с трудными ситуациями и способности к адаптации.

Для изучения этой взаимосвязи мы использовали методику разработанную Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой и опросник СПА К. Роджерса и Р. Даймонда. Первая методика дает возможность определить преобладающие стратегии и модели преодолевающего поведения. Опросник К. Роджерса и Р. Даймонда позволяет установить уровень социально-психологической адаптации. Нашими испытуемым были 48 мужчинам и 52 женщины, возрастом от 19 до 55 лет.

Результаты исследования позволили нам выделить 2 группы испытуемых: с высоким и низким уровнем развития адаптационных способностей. Оказалось, что существует разница во взаимосвязи между показателями социально-психологической адаптации и копинг-стратегиями у лиц с высоким и низким уровнем адаптационных способностей: значимые различия между группами с высоким и низким уровнем развития адаптационных способностей выявлены по шести видам копинг-стратегий. В группе испытуемых с высоким уровнем адаптации корреляционный анализ показал наличие значимых связей между такими показателями социально-психологической адаптации и копинг-стратегиями как «адаптация» и «вступление в социальный контакт» ($r = 0,329$, при $p \leq 0,05$), «самопринятие» и «ассертивные действия» ($r = 0,464$, при $p \leq 0,01$), «самопринятие» и «вступление в социальный контакт» ($r = 0,388$, при $p \leq 0,05$), «принятие других» и «вступление в социальный контакт» ($r = 0,416$, при $p \leq 0,01$), «принятие других» и «агрессивные действия» ($r = -0,545$, при $p \leq 0,01$), «эмоциональная комфортность» и «вступление в социальный контакт» ($r = 0,333$, при $p \leq 0,05$), «эмоциональная комфортность» и «манипулятивные действия» ($r = -0,456$, при $p \leq 0,01$) и «стремление к доминированию» и «ассертивные действия» ($r = -0,336$, при $p \leq 0,01$).

В группе испытуемых с высоким уровнем адаптации высокая степень выраженности таких копинг-стратегий как «ассертивные действия» – свойственна 40% испытуемых (в группе с низким уровнем – 10%) и «вступление в социальный контакт» – 48% (в группе с низким уровнем – 15%). В группе испытуемых с низким уровнем адаптации можно выделить значимые корреляции между такими показателями социально-психологической адаптации и копинг-стратегиями как «адаптация» и «поиск социальной поддержки» ($r = 0,591$, при $p \leq 0,01$), «самопринятие» и «поиск социальной поддержки» ($r = 0,364$, при $p \leq 0,01$), «принятие других» и «манипулятивные действия» ($r = -0,518$, при $p \leq 0,01$), «эмоциональная комфортность» и «избегание» ($r = 0,416$, при $p \leq 0,01$), «эмоциональная комфортность» и «поиск социальной поддержки» ($r = 0,344$, при $p \leq 0,05$), «интернальность» и «манипулятивные действия» ($r = -0,388$, при $p \leq 0,05$), «стремление к доминированию» и «агрессивные действия» ($r = 0,448$, при $p \leq 0,01$) и «стремление к доминированию» и «импульсивные действия» ($r = 0,341$, при $p \leq 0,05$). У менеджеров с низким уровнем социально-психологической адаптации чаще всего встречается такая копинг-стратегия как «избегание», что составляет 51% (в группе с высоким уровнем – 20%), «поиск социальной поддержки» свойственна 47% испытуемых в группе с высоким уровнем – 22%), «агрессивные действия» составляет 38% (в группе с высоким уровнем – 12%) и «манипулятивные действия» – 27% (в группе с высоким уровнем – 5%).

Таким образом, высокий уровень адаптации в данной группе испытуемых связан с выбором такой копинг-стратегии как «вступление в социальный контакт», кроме этого, выбор данной стратегии связан с самопринятием и принятием других людей. Также следует отметить, что в данной группе принятие других людей связано с отсутствием агрессии, а выбор такой копинг-стратегии как «ассертивные действия» не предполагает доминирования над окружающими. То есть, активность менеджеров с высоким уровнем адаптации направлена на решение проблемы, а не на подчинение себе других людей.

В группе испытуемых с низким уровнем адаптации связана, прежде всего, с выбором такой копинг-стратегии как «поиск социальной поддержки», кроме этого, выбор данной стратегии связан с самопринятием и чувством эмоционального комфорта. Эмоциональный комфорт связан у них с выбором еще одной копинг-стратегии – «избегание». Также следует отметить, что в данной группе стремление к доминированию связано с агрессивными и импульсивными действиями, то есть в сложной ситуации,

испытываемые, желая подчинить себе других людей выбирают асоциальные и прямые копинг-стратегии. Кроме этого им могут быть свойственны манипулятивные действия, которые проявляются тем сильнее, чем выше неприятие других людей и стремление переложить ответственность на внешние обстоятельства. Помимо этого нами установлено, что выбор стратегий отличается у менеджеров-мужчин и менеджеров-женщин. У мужчин преобладает стратегия «импульсивные действия». Она встречается в 37% случаев. А у женщин – стратегия «манипулятивные действия». Эта стратегия характерна для 40% случаев.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009.
2. Нартова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №5. С. 20–29.
3. Lazarus R.S., Kanner A.D., Folkman S. Emotions: a cognitive phenomenological analysis // Emotion. Theory, Research and Experience. V. 1, N.Y., 1980.

SOCIAL PSYCHOLOGICAL PERSONALITY ADAPTATION AND COPING STRATEGIES CHOICE IN MANAGERS

Shmakova, Natalia A.

The paper gives an overview of theoretical approaches to coping behavior. Basic functions, types and coping behavior structure are characterized, adaptive and non-adaptive coping-strategies specified. Some empirical research results are given: correlation between the level of social psychological adaptation and of coping strategies choice.

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА И СТРАТЕГИЙ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Г.Г. Шуклина

*Россия, г. Москва, ФГБУЗ ЦСМ ФМБА России
E-mail: Shuklina.galya@gmail.com*

Цель: выявить и проанализировать выраженность острого и хронического стресса, стратегии его преодоления; оценить функциональное состояние спортсменов.

Выводы: Спортсмены испытывают умеренный уровень острого и хронического стресса, особенно тревогу и эмоциональное напряжение. У боксеров нет отчетливо выделяющихся способов совладания со стрессовыми ситуациями, что говорит о хороших способностях справляться с ними. Есть определенные различия в функциональных состояниях между мужчинами и женщинами.

Особое внимание в психологии спорта необходимо уделять исследованию деятельности, протекающей в экстремальных условиях (где присутствуют предельные физические и психические напряжения, риск, дефицит времени). Такие условия спортивной деятельности создают для человека значительные трудности, эффективное преодоление которых невозможно без волевых усилий, без сознательной мобилизации всех сил, без необходимой регуляции действий и состояния.

Вся спортивная деятельность характеризуется своей напряженностью, стрессовыми условиями, в ней человек подвергается многочисленным источникам стресса. Для экстремальных условий характерна определенная динамика показателей состояния человека. В ответ на воздействие напряженных ситуаций происходят разнообразные проявления стресса. Способы преодоления таких ситуаций можно рассматривать с двух позиций. Во-первых, когда человек использует свои внутренние ресурсы для преодоления трудностей и, во-вторых, психологические методы, которые могут этому поспособствовать, когда самостоятельно это сделать трудно. Преодоление стресса включает в себя психологические и физиологические механизмы. Важно учитывать и принимать во внимание изменения уровня переживания стресса и функционального состояния спортсмена. Необходимо обращать внимание на скачки в психическом состоянии, особенно на его негативное развитие. При необходимости нужно помочь спортсмену увидеть наиболее эффективные способы преодоления сложных ситуаций в жизни, чтобы успешнее справляться с возникающими трудностями.

Бокс как вид спорта требует очень многого от спортсмена, особенно от его психологической готовности. Проще достичь определенного уровня технико-тактической или физической готовности к соревнованиям. Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в состязании.

Цель исследования – выявить и проанализировать выраженность острого и хронического стресса, стратегии его преодоления, а также оценить функциональное состояние, характерное для обследованной выборки спортсменов.

Гипотезы исследования: 1) Спортсмены на момент проведения исследования испытывают определенное эмоциональное напряжение, связанное с предстоящими соревнованиями, отбором на другие крупные соревнования и пребыванием на сборах. 2) Предстоящие соревнования определяют уровень и специфичность переживаемого спортсменом функционального состояния. 3) Обследованным спортсменам свойственны в некоторой степени проявления хронического стресса. 4) Есть определенные различия в уровне переживаемого стресса и проявлениях функционального состояния между женщинами и мужчинами, занимающимися боксом. 5) Боксерам свойственны определенные способы поведения в трудных ситуациях, в частности во время нахождения на сборах и во время подготовки к соревнованиям.

В данном исследовании группу испытуемых составили 53 спортсмена, которые занимаются боксом, 14 мужчин (часть основного состава сборной России) и 39 девушек (основной состав сборной России). Возраст: 16 – 33 года, средний возраст – 21,5 года. Разряд: 23 человека – КМС; 15 человек – МС; 12 человек – МСМК, 2 человека – ЗМС.

Для проверки выдвинутых нами гипотез были использованы методики диагностики уровня стресса, стратегий его преодоления, качества функционального состояния. Опросник для оценки переживания острого и хронического стресса (Леонова А. Б., 2004 год); Шкала SACS («Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», С. Хобфолл, 1994 – русскоязычная адаптация Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой, 2001); Опросник «Определение нервно-психического напряжения» (Т. Немчин); Методика «Шкала дифференциальных эмоций» (русскоязычная адаптация А. Б. Леоновой, М. С. Капицы, 2003); Методика «Шкала состояний» (русскоязычная адаптация А. Б. Леоновой, 1984); Методика «Шкала ситуативной тревожности» (Ю. Л. Ханин, 1977); Методика «Шкала личностной тревожности» (Ю. Л. Ханин, 1977). Также проводилась беседа с каждым спортсменом.

Стандартное отклонение относительно небольшое, выборка достаточно однородна. Средние значения по данной выборке находятся в диапазоне нормы. Были проанализированы полученные показатели для каждой группы (мужчины и женщины) отдельно, а также было проведено сравнение этих 2-х групп между собой (на основе критерия Манна-Уитни). После, на полученных нами данных, мы провели корреляционный анализ, чтобы проверить выдвинутые нами гипотезы.

Выдвинутые нами гипотезы подтвердились.

Спортсмены испытывают умеренный уровень острого и хронического стресса, особенно тревогу и эмоциональное напряжение. Для женщин характерно также проявление агрессии и небольшие нарушения в поведении. У боксеров нет отчетливо выделяющихся способов совладания со стрессовыми ситуациями, что говорит о хороших способностях справляться с ними, все показатели находятся на среднем уровне. Но мужчинам свойственны в большей степени избегание и поиск социальной поддержки.

Есть определенные различия в функциональных состояниях между мужчинами и женщинами, в уровне стресса, психическом напряжении, эмоциональном состоянии. У женщин наблюдается снижение уровня субъективного комфорта, общего самочувствия, повышенные показатели по негативным и тревожно-депрессивным эмоциям. В целом спортсмены готовы работать, преодолевать трудности и стремиться к высоким результатам. Но можно сделать этот процесс более эффективным, устранив имеющиеся трудности с помощью работы и поддержки психолога. Данным спортсменам можно порекомендовать более разнообразную и полную организацию досуга на сборах, учитывая индивидуальные предпочтения боксеров.

Уровень подготовки спортсмена может повысить метод десинбилизации, тренировка с моделированием, также будет полезным проведение сеансов релаксации и обучение им для уменьшения уровня тревожности. А для уменьшения эмоционального напряжения можно попробовать метод изменения направления мыслей или переключения.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во ИП РАН, 1995.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

3. *Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психологические технологии управления состоянием человека. М: Смысл, 2009.
4. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей / Сост. Ю.Л. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. *Худадов Н.А.* Психологическая подготовка боксера / Психологическая характеристика бокса. М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1968.

SPORTSMEN-FIGHTERS` AND COPING STRATEGIES

Shuklina, Galina G.

The aim is to analyze the quantity of acute and chronic stress and coping strategies, to estimate the functional states characterizing athletes. Conclusions: Athletes have a moderate level of acute and chronic stress, especially anxiety and emotional stress. Boxers don't have a clear choice of coping-strategies, which show good abilities to cope with stressful situations. Differences between women and men are vivid: in functional states, in stress level, in psychological tension, in emotional states.

РАЗДЕЛ VII

**НЕСОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ
(ОДИНОЧЕСТВО, ДЕПРЕССИЯ, АДДИКЦИЯ, СУИЦИД)
И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ**

СУИЦИДАЛЬНЫЕ ИДЕАЦИИ И АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССАХ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Т. Д. Азарных

Россия, г. Воронеж, ФГБОУ ВПО ВГУИТ

E-mail: azarnykh_t@mail.ru

Целью исследования являлось изучение взаимосвязи между особенностями характера и суицидальными идеациями (СИ) при посттравматических стрессах (ПС) в юношеском возрасте. Установлена положительная связь между СИ и дистимной, тревожной, циклотимной и возбудимой акцентуациями, а также их общим количеством у одного человека.

В течение многих лет количество самоубийств в России превышает уровень, который ВОЗ оценивает как «критический» – 20 на 100 тыс. населения: в среднем по стране он составляет 23,5 (50 тыс. суицидов в год), сильно различаясь по регионам. Так, в Центральном федеральном округе (ЦФО), куда входит и Воронеж, частота суицидов реже, чем в большинстве других: число завершенных суицидов в 2010 г. составило 15,6 на 100 тыс. населения. Их количество меньше только в Северо-Кавказском – 6,5, тогда как в Сибирском – 34,3, Дальневосточном – 33,3 (Положий Б. С., 2011). Первый пик суицидов приходится как во всем мире, так и в России на возраст от 14 до 25 лет. Эти данные остро ставят вопрос о выявлении групп риска по суицидам. Одной из таких групп являются молодые люди, имеющие суицидальные идеации (мысли) (СИ) (Старшенбаум Г. В., 2006). Представление о соотношении между СИ и самими суицидами дают результаты массовых обследований в США: СИ выявлены у 16% опрошенных, 3% из них в прошлом пытались покончить с собой (Старшенбаум Г. В., 2006). Эти данные свидетельствуют о том, что СИ являются достаточно устойчивым феноменом, требующим специального изучения. Соцопрос, проведенный среди студентов ЦФО (г. Воронеж), показывает, что СИ «часто встречаются» у 15,8%, среди которых 18,3% девушек и 13,3% юношей. Кроме того 6,7% сообщают, что предпринимали попытки суицида (Калашникова С. М. и др., 2006). Появление СИ и самих суицидов связывают чаще всего с депрессиями (Положий Б. С., 2011); установлена также их связь с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), которое в ряде случаев сопровождается коморбидной депрессией (Тарабрина Н. В., 2007). Однако СИ встречаются при этих состояниях не всегда. Одной из опосредующих переменных между ними могут быть особенности характера. Поэтому целью данного исследования являлось изучение взаимосвязи между характерологическими особенностями в виде акцентуаций и частотой встречаемости СИ при посттравматических стрессах (ПС), под которыми понимается весь спектр нарушений психики, связанных с переживанием страха, ужаса или беспомощности (Тарабрина Н. В., 2007). Определялись следующие показатели: выраженность ПС по Миссисипской шкале (гражданский вариант) (MS) и Шкале оценки влияния травматических событий (IES-R), наличие стрессов – по Life Experience Questionnaire (LEQ). СИ выявлялись по положительным ответам на вопрос о суициде в одном из трех тестов: MS, депрессии Бека А. (BDI) и выраженности психопатологической симптоматики (SCL-90-R) (Derogatis L.). Все опросники адаптированы в лаборатории посттравматического стресса ИП РАН (Тарабрина Н. В., 2007). В группе с ПС после стресса прошло не менее полугода. Акцентуации определялись по опроснику черт характера (ОЧХ) (Русалов В. М., Манолова О. Н., 2003). В качестве контрольной служила группа, в которой были стрессы из опросника LEQ, но нет ПС. Исследования проведены на студентах дневных отделений государственных вузов г. Воронежа в возрасте 18–20 лет. Всего в исследовании приняли участие 934 девушки и 382 юноши, из них в группе с ПС – 446 и 143 соответственно. При статистической обработке данных использовался анализ таблиц сопряженности с поправкой на непрерывность (критерий χ^2 -Пирсона), а также непараметрический метод сравнения выборок (критерий Манна-Уитни U). Статистическая обработка проводилась с помощью программы SPSS (версия 13).

Установлено, что в группе с ПС СИ встречаются чаще, чем в контрольной у девушек в 2,8 раза (45,3% против 16,2%, $\chi^2 = 102,908$, $p = 0,000$), а у юношей – в 3,9 раза (37,5% против 9,7%, $\chi^2 = 52,178$, $p = 0,000$) при отсутствии статистически значимой разницы между полами. Это значит, что в исследованной возрастной группе ПС являются значимым фактором, связанным с суицидальным поведением. При этом при ПС в группе с наличием СИ выше количество акцентуаций: у девушек их количество составляет 4,4 против 2,9 ($U = 14967,5$, $p = 0,000$), у юношей – 3,0 против 2,1 ($U = 1621,0$, $p = 0,001$), при статистически значимой разницей между полами в сторону более высоких значений у девушек ($U = 3587,0$, $p = 0,000$). Таким образом, увеличение количества акцентуаций в группе с ПС является значимым фактором, связанным с возрастанием частоты встречаемости суицидального поведения.

Однако в группе с наличием СИ увеличивается частота встречаемости только определенных акцентуаций. Так, у девушек выше частота встречаемости только семи (из десяти) акцентуаций: возбудимой и дистимной – в 2,1 раза, застревающей и экзальтированной – в 1,8 раза, циклотимной – в 1,6 раза, эмотивной – в 1,4 раза, тревожной – в 1,2 раза (Табл. 1).

Таблица 1

Частота встречаемости акцентуаций (%) в группе с наличием СИ при ПС

Акцентуации	Девушки				Юноши			
	Нет СИ	Есть СИ	χ^2	p	Нет СИ	Есть СИ	χ^2	p
Гипертимная	17,9	16,5	0,067	0,795	27,9	12,3	4,053	0,044
Застревающая	28,5	50,0	20,804	0,000	31,4	38,6	0,502	0,479
Эмотивная	35,4	49,0	7,895	0,005	4,7	10,5	1,028	0,311
Педантичная	29,7	29,5	0,000	1,000	22,1	15,8	0,511	0,475
Тревожная	47,2	58,0	4,773	0,029	5,8	26,3	10,334	0,001
Циклотимная	48,4	79,5	44,203	0,000	27,9	57,9	11,639	0,001
Демонстративная	17,5	15,0	0,331	0,565	17,4	8,8	1,482	0,223
Возбудимая	21,5	46,0	28,964	0,000	25,6	50,9	8,489	0,004
Дистимная	19,5	40,5	22,627	0,000	23,3	49,1	9,158	0,002
Экзальтированная	28,5	51,5	23,772	0,000	19,8	31,6	1,988	0,159

У юношей при наличии СИ выше частота встречаемости четырех акцентуаций: тревожной – в 4,5 раза, циклотимной и дистимной – в 2,1 раза, возбудимой – в 2 раза и только одной, гипертимной, ниже – в 2,3 раза. Полученные данные означают, что СИ связаны с определенными акцентуациями, общими из которых являются циклотимная, дистимная, тревожная и возбудимая. Значимым фактором, связывающим эти акцентуации с СИ, является, прежде всего, ригидность, характерная для дистимной и тревожной акцентуаций, и затрудняющая переключаемость с эмоций, мыслей, связанных со стрессовой ситуацией. Вторым значимым фактором является пессимистичность настроения и оценки своего будущего, характерные для дистимной акцентуации и временами – для циклотимной. Третьим значимым фактором выступает нестабильность настроения, характерная для возбудимой и циклотимной акцентуаций. Эмоциональная нестабильность увеличивает вероятность импульсивных суицидов, т.е. совершаемых без предварительной подготовки.

Установленная у юношей отрицательная связь между СИ и гипертимной акцентуацией означает, что она выполняет протекторную функцию в отношении СИ. Учитывая, что по К. Леонгарду гипертимная акцентуация является антиподом дистимной, то в данном случае наличие отрицательной связи является продолжением положительной между СИ и наличием дистимной акцентуации. Очевидно, для юношей данной возрастной группы наличие активности, оптимизма, характерные для гипертимной акцентуации, являются необходимым условием для выбора в сторону жизни.

У девушек отмечена также положительная связь между СИ и наличием экзальтированной, эмотивной, застревающей акцентуациями. Для этих акцентуаций значимыми факторами, связывающими их с СИ, являются те же три, отмеченные выше: крайняя изменчивость настроения с включением вегетативного компонента, характерная для экзальтированной, эмоциональная ранимость, характерная для эмотивной, ригидность, характерная для застревающей.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. 1. ПС являются значимым фактором, связанным с суицидальным поведением: в группе с ПС: почти каждая вторая девушка и каждый третий юноша думают о суициде. 2. Вне зависимости от пола в группе с наличием СИ выше количество акцентуаций, что свидетельствует о большей личностной дисгармонии. 3. Однако СИ при ПС связаны не со всеми, а с определенными акцентуациями. Общим, вне зависимости от пола, в группе с наличием СИ является более высокая частота встречаемости дистимной, тревожной, циклотимной и возбудимой акцентуаций; кроме того у девушек выше также частота встречаемости застревающей, эмотивной и экзальтированной акцентуаций, а у юношей – ниже гипертимной.

Литература

1. Калашиникова С.М., Мельников Н.А. Студенты и суицид / Транзитивные процессы в российском обществе: гуманитарный и социально-экономические аспекты. Сб. науч. тр. // Под ред. проф. В.В. Галкина. Вып.1. Воронеж: Центрально-Черноземное книжное издательство, 2006. С. 60–64.
2. Положий Б.С. Реформирование системы суицидологической помощи – необходимое условие совершенствования охраны общественного психического здоровья // Российский психиатрический журнал. 2011. №6. С.11–17.
3. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы. Психология посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина [и др.]. М.: Когито-Центр, 2007.
4. Русалов В.М., Манолова О.Н. Опросник черт характера взрослого человека (ОЧХ): Метод. пособие. М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2003.
5. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. М.: Когито-Центр, 2005. С. 10.

JUVENILE SUICIDAL IDEATION, CHARACTER ACCENTUATION IN POSTTRAUMATIC STRESS

Azarnyh, Tatiana D.

The research aim was to explore the correlation between character accentuation and suicidal ideation in posttraumatic stress at juvenile age. The positive correlation between suicidal ideation and dysthymic, anxious, cyclothymic, avoidant accentuation type is defined. Moreover, the influence of overall amount of one personal disorder on the suicidal ideation is showed.

ЛИЧНОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОБРАЗА МИРА ПОДРОСТКОВ КАК ДЕТЕРМИНАНТЫ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

А. Н. Алехин, Н. Н. Королева

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект №13-06-00270

Россия, г. Санкт-Петербург, РГПУ им. А.И. Герцена

E-mail: termez59@mail.ru

В статье рассматриваются особенности смысловой организации образа мира подростков, выступающие предпосылками психотравмирующих переживаний и формирования совладающего поведения. Показано, что у подростков с саморазрушающим поведением образ мира характеризуется негативными эмоционально-смысловыми конструкциями, фрагментарностью, внутренней противоречивостью, когнитивными искажениями.

Подростковый возраст – ключевой этап формирования личности. Это период возникновения биопсихосоциальных новообразований, связанных с половым созреванием и взрослением. В то же время данный период является особым для формирования самосознания, становления стратегий и форм социального поведения. Подросток вынужден постоянно осуществлять «работу на приспособление» к ситуациям «взрослого» мира, к новым социальным ролям и позициям, и это происходит на фоне интенсивных физиологических изменений, сопровождающихся трансформацией образа себя (Сапогова Е. Е., 2001). Такие преобразования в подростковом возрасте зачастую феноменологически проявляются транзиторными или стойкими особенностями поведения. Для обозначения этих феноменов в клинической психологии был введен термин «девиантное поведение», под которым традиционно понимается несоответствие действий и поступков человека сложившимся в обществе нормам и ценностям, нарушения общепринятых социальных отношений (Гишинский Я. И., 2004; Змановская Е. В., 2008; Личко А. Е., 2000).

Этот термин используется и сейчас, хотя вводился он в совершенно ином социальном контексте, и со времени его формулирования в социокультурных условиях формирования личности произошли существенные и необратимые трансформации. Основываясь на методологии культурно-исторической психологии Выготского Л. С. (1983), мы вынуждены признать его несостоятельность и фактическую утрату им научного статуса. В современных обществах все меньше становится общепринятых норм и правил. Социализация подростка начала XXI столетия отличается качественно. В связи с этим концептуальные решения в исследованиях прошлых лет оказываются не адекватными для анализа актуальных феноменов личности и поведения подростков. Россия, в этом отношении, представляет собой идеальную модель для изучения социализации ребенка в перманентно меняющихся условиях.

Общественно-политические, экономические, культуральные процессы, производимые в последние 20 лет, неизбежно модулируют динамику формирования психики и личности.

Принимая это, с методологических оснований культурно-исторической психологии следует рассматривать все разнообразие поведения современных подростков в качестве способов адаптации формирующейся личности в условиях мультикультурализма, идеологической неопределенности, сосуществования множества принципиально различных ценностно-смысловых организованностей, возрастания роли мультимедийной среды и электронных СМИ в деятельности и коммуникациях.

В современной философии и психологии показано, что «значимый другой» является важнейшим обстоятельством, направляющим развитие и социализацию личности. С одной стороны, он определяет векторы поведения формирующейся личности, он же является транслятором принятых в социуме правил и норм, если сам является носителем их. Стремительно происходящие в России изменения норм и ценностей, социальных представлений, целей и задач образования привели к разрывам межпоколенческой преемственности. В рамках одного и того же исторического этапа одновременно сосуществуют и вступают в сложное, часто конфликтное взаимодействие ценностные системы уже нескольких поколений. Образ жизни старшего поколения зачастую представляется подросткам не приемлемым в современных социальных практиках. Подросток сталкивается с необходимостью самостоятельного выбора стратегий решения проблем жизни. В ситуации размытости и поливариативности социальных норм, невозможность образа значимого Другого, обуславливает полевое поведение подростков, своеобразное социальное экспериментирование. Свидетельством этому становятся многочисленные молодежные субкультуры, сменяющие друг друга и сосуществующие в современной социальной среде.

В связи с этим, в современной клинической психологии возникает проблема дифференциации интрапсихических и социально-психологических аспектов адаптации и социализации подростков. В интрапсихическом аспекте девиантное поведение – это способ совладания подростка со стрессом при несформированности адекватных копинг-стратегий. По сути, такое поведение служит адаптации в наличных условиях, достижению оптимального способа переживания разнообразных психотравмирующих ситуаций. Однако в социально-психологическом аспекте такое поведение должно квалифицироваться как дезадаптивное. Ситуативно достигаемая посредством девиантных поведенческих актов интрапсихическая адаптация становится фактором фиксации неадекватных копинг-стратегий, что ведет уже к нарушению формирования личности и усугубляет социально-психологическую дезадаптацию. Так формируется порочный круг, результатом которого являются разнообразные клинические и психологические формы нарушений личности.

Человек как целостность пребывает в непрерывном взаимодействии с действительностью и изменяет собственные представления о себе и мире в соответствии с изменениями среды (Алехин А. Н., Вертячих Н. Н., 2010).

Внутренними регуляторами социального поведения выступают смысловые структуры образа мира, которые опосредуют выбор стратегий поведения в различных жизненных ситуациях, и, в то же время, изменяются под влиянием вновь поступающей информации от окружения.

Образ мира есть сложная, многоуровневая субъективная модель жизненной среды, включающая в себя совокупность значимых объектов и явлений. Базисными образующими образа мира личности являются инвариантные смысловые образования – устойчивые системы личностных смыслов, содержательные модификации которых опосредованы особенностями социокультурного и индивидуального опыта, смысловыми структурами самосознания (Я-реальности) личности. Смысловые образования в структуре образа мира выполняют репрезентативную (представление жизненного мира субъекту), интерпретативную (структурирование, интерпретация жизненных явлений и событий), регулятивную (регуляция поведения в жизненных ситуациях) и интегративную (обеспечение целостности мировосприятия) функции. Система смысловых образований определяет особенности интерпретации прошлого и актуального опыта, построение жизненных перспектив, стратегии поведения, и в итоге, определяет пути и способы адаптации / дезадаптации личности. Неадекватные жизненной среде трансформации смысловых составляющих образа мира, либо их ригидное сохранение без учета происходящих изменений во внешнем и внутреннем планах, могут выступать предпосылками дезадаптации и одной из ее крайних форм – саморазрушающего поведения (Богдановская И. М., 2012; Королева Н. Н., 1998, 2005). Риск закрепления дезадаптивных копинг-стратегий, как следствия затруднений в интерпретации собственного Я и окружающей действительности, возрастает в подростковом возрасте, поскольку смысловая структура образа мира в этот период находится в стадии формирования, обладает пластичностью, неустойчивостью, что составляет ресурс ее развития, но в то же время, определяет недостаточный потенциал регуляции поведения и деятельности, резкие изменения складывающейся системы личностных смыслов под влиянием ситуативных

факторов. Множественность смысловых контекстов и разнородных информационно-коммуникативных полей, в которых оказывается современный подросток, приводит к нарушениям в становлении личностной идентичности, к формированию противоречивого образа мира, к размыванию или утрате жизненных перспектив, что, в свою очередь, выступает фактором интрапсихической дезадаптации. Анализ личностно-смысловых образований, опосредующих способы совладания со стрессом у подростков, позволит определить направления его психологической коррекции и профилактики в современных условиях.

В проводимых нами исследованиях с применением проективных методик, модифицированных для современной подростковой среды (авторские варианты ТАТ, методики «Незаконченные предложения») было установлено, что образ мира современных подростков носит «калейдоскопический» характер, содержит в себе множество разнородных, зачастую противоречащих друг другу норм, правил, поведенческих и коммуникативных паттернов. В этой связи усложняется и затрудняется становление социальной и личностной идентичности, интериоризация социокультурных кодов поведения, выработка собственных стратегий и форм взаимодействия со значимыми другими и обществом в целом. В частности, результаты применения разработанного нами подросткового варианта ТАТ показали, что подросток часто не предусматривает поведение другого человека, не может описать его чувства, реакции. Идентификация носит случайный, ситуативный характер: наблюдается отождествление себя с персонажем противоположного пола, с предметом и т.п. Рассказы подростков отличаются от протоколов старших испытуемых фрагментарностью, отсутствием целостности, политематичностью, выраженной аффективной негативной окрашенностью. В описаниях преобладают такие темы, как агрессия, тревога, напряжение, конфликтность в отношениях, неопределенность будущего.

Присвоение подростками неадекватных моделей поведения, формирование неконструктивных смысловых образований, которые могут стать внутренними предпосылками нарушений идентичности и эмоционально-когнитивных искажений, приводит к расстройствам адаптации, к проявлениям различных форм социальной дезадаптации, таких, как противоправные действия, суициды, химические и информационные зависимости, алкоголизация и т.п.

Традиционные психологические и клинические концепции нарушений поведения у подростков оказываются несостоятельными при его объяснении в совершенно новой социокультурной ситуации сегодняшнего дня. Следовательно, все разнообразие форм поведения подростков, которое мы можем наблюдать в современной ситуации, следует рассматривать в аспектах клинических, психологических и социальных. И только такое системное представление форм поведения может обеспечить научное обоснование технологий профилактики и коррекции подростковой девиантности.

Литература

1. *Алехин А.Н., Вертячих Н.Н.* Социальный компонент патогенеза нарушений адаптации // Психическое здоровье. 2010. №6. С. 46–48.
2. *Богдановская И.М.* Мифологические компоненты личностных смыслов любви в юношеском возрасте // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2012. №148. С. 23–33.
3. *Выготский Л.С.* История развития высших психических функций. Собрание сочинений. Т. 3. М.: Педагогика, 1983.
4. *Гилинский Я.И.* Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений». СПб.: Юрид. центр Пресс, 2004 (Акад. тип. Наука РАН).
5. *Змановская Е.В.* Теоретико-методологическое обоснование общей теории девиантности и девиантного поведения / Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2008. Т. 9. №1. С. 133–138.
6. *Королева Н.Н.* Семиосфера личности. СПб, РГПУ, 2005.
7. *Королева Н.Н.* Смысловые образования в картине мира личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.
8. *Личко А.Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л.: Медицина, 2000.
9. *Сапогова Е.Е.* Психология развития человека. М.: Аспект-пресс, 2001. 460 с.

TEENAGERS' WORLD IMAGE PERSONAL AND SEMANTIC COMPONENTS AS DEVIANT BEHAVIOR AND DISADAPTATION DETERMINANTS

Alekhin, Anatolii N.; Koroleva N. N.

Acting as preconditions of psychoinjuring experiences and coping the teenagers' world image semantic organization features are considered in the paper. It is shown that in teenagers with self-destroying behavior the world image is characterized by negative emotional and semantic design, by fragmentariness, internal discrepancy and cognitive distortions.

КТО ПОДВЕРЖЕН ДЕСТРУКТИВНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ В ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЯХ И КАК СОВЛАДАЕТ С ЭТИМ?

Т. П. Григорова

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: grigorova.t90@mail.ru*

Статья посвящена результатам исследования личностных особенностей субъекта деструктивной привязанности, основных копинг-стратегий, применяемых им для совладания с негативными проявлениями данной привязанности.

Основная масса исследований привязанности у взрослых людей проводится с конца 1980-х за рубежом (К. Bartholomew, L. М. Horowitz, R. Bornstein, К. Brennan, Ph. Shaver, N. Collins, С. Hazan, J. Holmes). Авторы предлагают выделение типов привязанности взрослых по аналогии с типами детской привязанности, выявленными еще М. Эйнсворт в 70-х годах XX века.

Анализируя различные подходы к пониманию феномена привязанности, нами было предложено выделять среди множества разнообразных индивидуальных типов привязанности во взрослом возрасте надежную и деструктивную привязанность. Под деструктивной привязанностью к партнеру во взрослом возрасте мы понимаем дезадаптивную, слабо поддающуюся сознательному контролю модель поведения субъекта, способствующую сохранению его связи с партнером в отношениях, не удовлетворяющих потребностей субъекта в любви, принятии, безопасности; создающую угрозу для его психологического, психического, физического благополучия (Григорова Т. П., 2013).

В психоаналитической, медицинской литературе широко освещается феномен эмоциональной (любовной) зависимости от партнера, рассматриваемый как тип нехимической аддикции, для субъектов которой характерны навязчивость в поведении, в эмоциях, тревожность, неуверенность в себе, импульсивность действий и поступков, трудность в выражении интимных чувств (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000). Многие авторы, сравнивая химического аддикта и межличностного аддикта, находят большее сходство как в их личностях, так и в развитии самой болезни, проводя параллель между ними. Любовная зависимость представляется ими наследственно обусловленной, неизлечимой (Ларсен Э., 2008). Согласно другому подходу (Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж.), любовная зависимость есть приобретенное расстройство поведения, связанное с воспитанием и развитием; субъекту любовной зависимости присущи такие личностные особенности как склонность к повышенной ответственности и переживанию вины; низкая самооценка; потребность в контроле; толерантность к страданиям; мечтательность; конформизм и другие.

Данные же о совладающем поведении таких субъектов в клинической литературе отсутствуют, что во многом обусловлено именно пониманием зависимости как первичного расстройства, излечить которое можно лишь путем долговременной терапии. Личностный потенциал совладания (либо несовладания) остается практически неизученным.

Таким образом, наше исследование посвящено изучению личности субъекта деструктивной привязанности в партнерских отношениях и тому, как он совладеет с ее проявлениями.

В исследовании принимало участие 48 человек (24 мужчины, средний возраст которых 28 лет; 24 женщины, средний возраст – 31 год), которые были разделены на 2 группы по критерию наличия/отсутствия проявлений деструктивной привязанности в партнерских отношениях: 22 и 26 человек соответственно. Рассмотрим некоторые из полученных результатов.

Нами были получены достоверные различия в выраженности компонентов привязанности между испытуемыми с надежной и деструктивной типами привязанности (по методике «Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых (адаптирована Т.Л. Крюковой, О.А. Екимчик, 2009): партнеры с деструктивной привязанностью испытывают больший уровень фрустрации ($p=0$); имеют более высокий уровень самоподдержки ($p=0$); больше ревнуют ($p=0$); более высокий уровень «срастания» с партнером ($p=0$), чем субъекты надежной привязанности.

Средние значения компонентов привязанности для субъектов деструктивной привязанности в сравнении со средними значениями, выявленными для русскоязычной выборки при адаптации данной методики (Екимчик О. А., 2009), представлены на рис. 1.

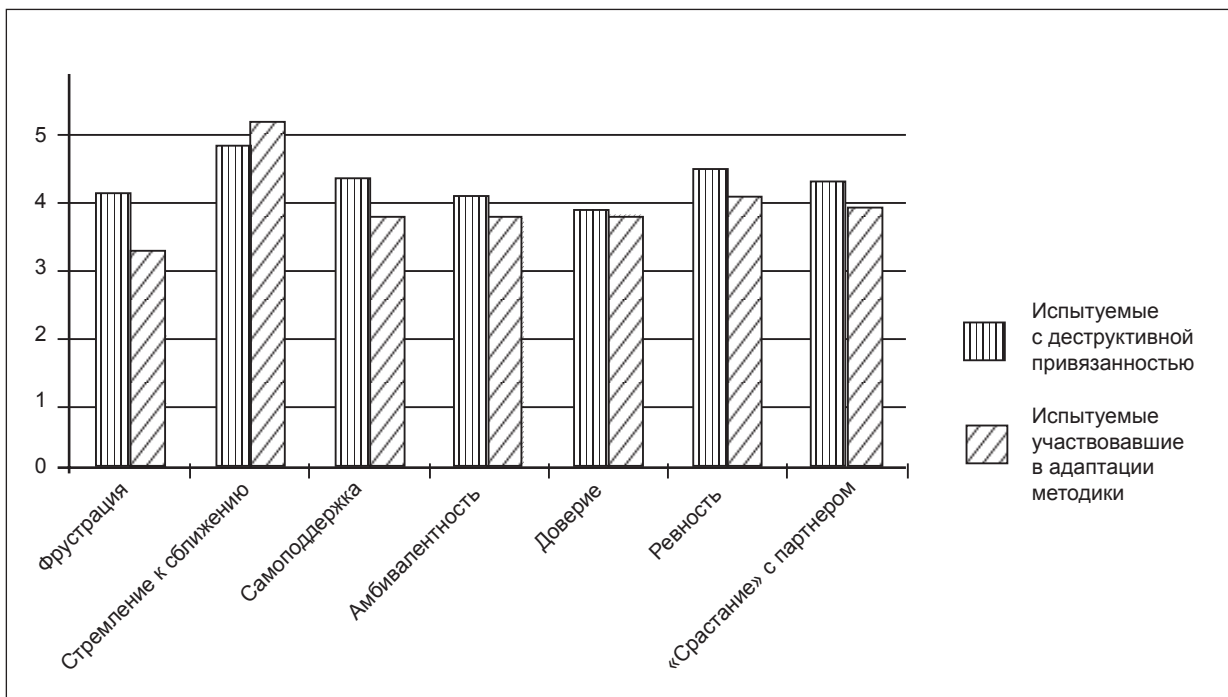


Рисунок 1. Выраженность компонентов привязанности между субъектами деструктивной привязанности и испытуемыми, участвовавшими в адаптации методики

Также нами были получены значимые различия в выраженности следующих черт личности между испытуемыми с надежным и деструктивным типами привязанности (по методике «16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла» – 16-FPQ-105-C, адаптация А.Н.Капустиной, Л.В.Мургулец и Н.Г.Чумаковой, 1972).

Таблица 1

Значимые различия по личностным чертам между субъектами надежной привязанности и деструктивной привязанности

Черты	U-критерий	Уровень значимости	Субъекты надежной привязанности №1	Субъекты деструктивной привязанности №2
Общительность	121,5	0	26	22
Нормативность поведения	184,5	0,035	26	22
Робость	182	0,031	26	22
Самоконтроль	163,5	0,011	26	22
Внутренняя напряженность	99,5	0	26	22

Таким образом, партнеры с деструктивной привязанностью имеют более низкие показатели в характеристики общительности; им присуща более низкая нормативность поведения; большая робость; более низкий уровень самоконтроля; более высокий уровень внутренней напряженности, чем партнерам с надежной привязанностью. Кроме того, субъекты деструктивной привязанности склонны испытывать фрустрацию, ревность в партнерских отношениях, проявлять в них автономность, дистанцированность, но в тоже время, способность дифференцировать границы между собой и партнером у субъектов деструктивной привязанности снижена.

Вероятно, данные особенности их личности делают их более уязвимыми в области близких отношений, способствуя формированию деструктивной привязанности к партнеру. Теперь рассмотрим, как субъекты деструктивной привязанности совладают с ее проявлениями. Результаты использования

методики «Опросник способов совладания» (WCQ Р. Лазаруса и С. Фолкман, 1988) в модификации Крюковой Т.Л. и Куфтяк Е.В., 2003) позволили выявить следующие различия: партнеры с деструктивной привязанностью более склонны к использованию таких копинг-стратегий как «дистанцирование» ($p=0,002$); «самоконтроль» ($p=0,008$); «принятие ответственности» ($p=0,154$); «бегство-избегание» ($p=0$), чем партнеры с надежной привязанностью.

Средние значения в напряженности копинг-стратегий, используемых испытуемыми с деструктивной привязанностью для совладания со стрессом в партнерских отношениях, представлены на рис. 2:

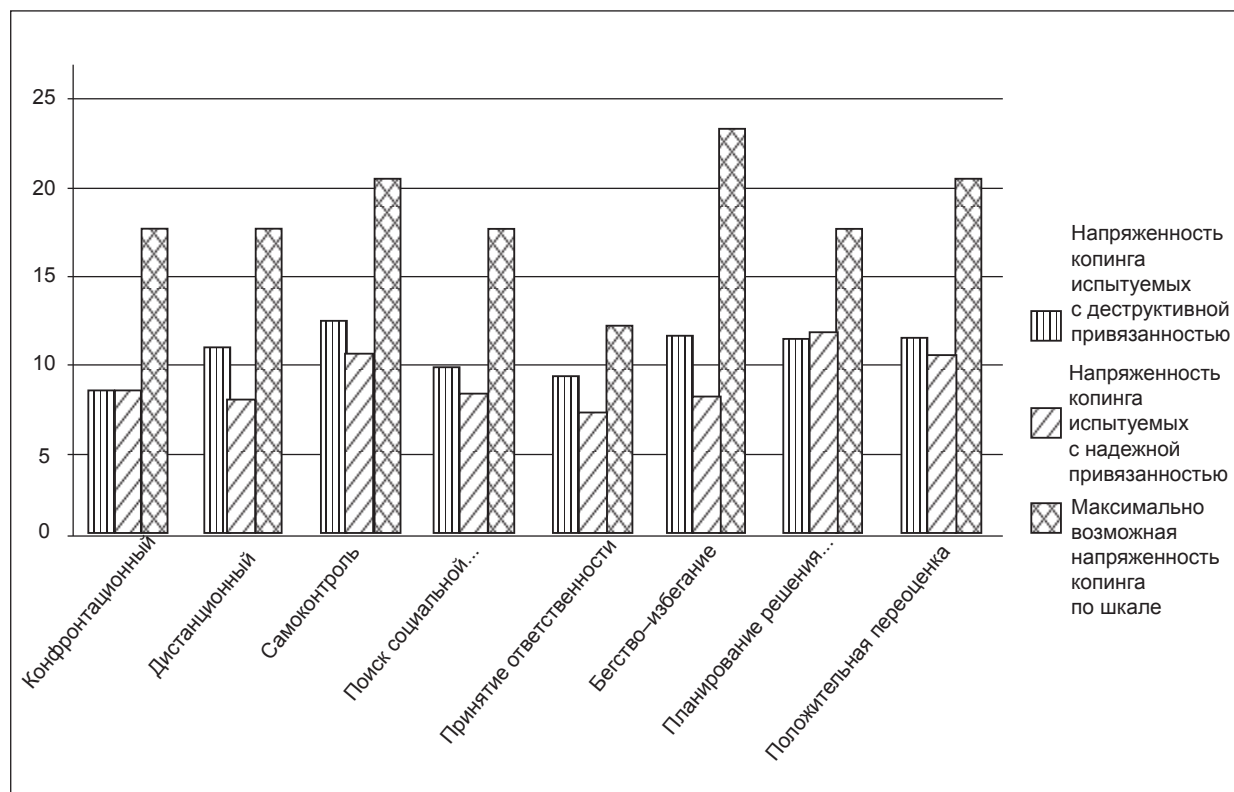


Рисунок 2. Различия в выраженности копинг-стратегий у испытуемых с деструктивной и надежной типами привязанности

Таким образом, мы видим пограничную и высокую напряженность копинга у испытуемых с деструктивной привязанностью к партнеру, что говорит о значительной силе стресса, переживаемом ими в отношениях, несмотря на активное использование всех копинг-стратегий для совладания с эмоциональными и поведенческими проявлениями деструктивной привязанности. Мы считаем, что совладание происходит непродуктивно, поскольку субъекты деструктивной привязанности продолжают испытывать высокий уровень стресса по поводу своих отношений, затрачивая при этом большое количество сил и ресурсов, о чем говорят данные напряженности копинга и присущие испытуемым чувства опустошения, усталости и страдания. Возможно, непродуктивное совладание играет роль поддержания, закрепления деструктивных моделей поведения.

Нами выявлено, что субъекту деструктивной привязанности свойственны специфические личностные особенности, отличающие его от субъекта надежной привязанности, и, вероятно, способствующие формированию данного типа привязанности и препятствующие способности прервать отношения с партнером; такие как: ревность, фрустрация, амбивалентная склонность к автономии и близости с партнером, социальная робость, внутренняя напряженность; сниженные общительность, социальная нормативность, самоконтроль. При совладании с негативными проявлениями данной привязанности чаще всего ими используются, в основном, эмоционально-ориентированные стратегии как «дистанцирование», «самоконтроль», «принятие ответственности», «бегство-избегание». Также, им свойственна пограничная и высокая напряженность копинга, что говорит о значительной силе переживаемого стресса. Их совладание с проявлениями деструктивной привязанности непродуктивно, «цена» совладания чрезвычайно высока, частично можно констатировать несовладание с остротой переживаний подобного стресса (Григорова Т.П., 2013).

Литература

1. Григорова Т.П. Совладание с деструктивной привязанностью в романтических отношениях взрослых // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2013. Т.19. №1.
2. Григорова Т.П. Феномен деструктивной привязанности к романтическому партнеру во взрослом возрасте: материалы V научно-практической Интернет-конференции «Психология и семья» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.bspu.unibel.by/> (21.06.2013).
3. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия. М. Академический проект, Екатеринбург, 2000.
4. Ларсен Э. I стадия отношений: жизнь по ту сторону зависимости: выздоровление-цель [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/ehrni_larsen/2012-09-26-85 (11.06.2013).
5. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. У Освобождение от созависимости / Пер. с англ. А.Г. Чеславской. М.: Независимая фирма «Класс», 2002.

WHO IS EXPOSED TO A DESTRUCTIVE ATTACHMENT IN RELATIONSHIPS AND HOW ONE COPE WITH IT?

Grigorova, T. P.

The paper reveals the research data devoted to personality traits of those who are destructively attached to a partner. Their main coping-strategies are described.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ ПОДХОД)

В. С. Делеви

*Россия, г. Самара
E-mail: delevi@mail.ru*

Психологическая составляющая в возникновении и развитии рака играет значительную роль. В связи с этим важное место в лечении рака на всех стадиях заболевания занимает психологическая помощь, направленная на совладание со стрессовым влиянием всех факторов, связанных с болезнью. Одним из наиболее эффективных инструментов психологической помощи является метод процессуальной терапии. Метод позволяет осознать глубинную сущность болезни и способствует формированию оптимальных копинг-стратегий. Это существенно увеличивает вероятность благоприятного исхода болезни.

Одним из самых выраженных проявлений ситуации стресса является тяжелое заболевание. В этом ряду наиболее трудной ситуацией является онкологическое заболевание. Рак, или даже его угроза, традиционно считаясь неизлечимым, вызывают крайне тяжелые психологические реакции как у самих больных, так и у их близких. Среди этих реакций доминируют страх и ощущение безысходности, обреченности. В настоящее время существует целый ряд теорий и предположений о природе возникновения и развития рака: паразитарная, генетическая и т.д.

Однако какой бы ни была непосредственная причина возникновения заболевания, психологическая составляющая в онкологическом заболевании играет большую, часто решающую, роль, являясь пусковым, провоцирующим моментом в его возникновении и развитии. Причем это касается и генеза заболевания, и всех стадий развития самого заболевания – периода терапии, оперативного вмешательства и периода постоперационной реабилитации. Более того, ряд исследователей утверждают, что физиологические и генетические причины в возникновении и развитии онкологического заболевания зачастую играют вторичную роль, отдавая ведущую роль именно причинам психологического свойства. Более того, можно говорить о некоей философии рака. Например, британский психотерапевт К. Маккенна считает, что болезнь, кроме физической, имеет свою базовую психологическую структуру (С. McKenna, 2011).

Психологическое состояние онкологических больных имеет свои особенности, связанные с природой заболевания, в частности, определенную динамику. Можно выделить несколько характерных периодов психологического реагирования человека на заболевание, имеющих свою специфику, при этом

реакции больного на болезнь и его отношение к психологической помощи можно описать в парадигме копинг-психологии (Делеви В. С., 2009). Своевременное выявление типа реагирования на факт наличия онкологического заболевания может способствовать прогнозу поведения пациента и, в свою очередь, планированию оптимальной психотерапевтической программы. Это увеличит вероятность успеха системной терапии и благоприятного исхода заболевания. Учитывая сложность психологических состояний больных, в психотерапии необходим интегративный подход, включающий все многообразие методов и технологий психотерапии. В предлагаемой работе мы представляем один из новых, современных методов – метод процессуальной терапии, успешно зарекомендовавший себя, в частности, при работе с различными стрессовыми состояниями.

Процессуальная психотерапия – это направление, которое родилось как симбиоз юнгианской психологии и принципиальных положений квантовой физики и далее объединило многие психотерапевтические школы, беря из каждой самое ценное; кроме того, оно обращается к восточному взгляду на мир (к буддизму, даосизму). Автором этого подхода и метода является американский психолог, философ и физик Арнольд Минделл (Arnold Mindell). Процессуально ориентированная психология – это широкий феноменологический подход к людям, основанный на их вербальных и невербальных сигналах и состояниях сознания (Минделл А., 2004). Процессуальная психотерапия исходит из того, что любую форму существования человека и связанных с этим проявлений, событий и отношений можно рассматривать как непрерывный, видоизменяющийся процесс. При этом любой происходящий с человеком процесс содержит изначально заложенный в нем смысл. Процессуально-ориентированный психолог изучает природу и следует ей, тогда как терапевт программирует то, что должно, по его разумению, произойти (Минделл А., 2003).

Выделяют две формы процесса – *первичный* и *вторичный*.

Первичный – это то, с чем мы обычно отождествляемся, наши роли и поступки, которые мы осознаем и можем вербализовать.

Вторичный – то, с чем мы себя обычно не идентифицируем, то, что находится вне нашего осознания, но является источником большинства наших проблем: телесных, проблем во взаимоотношениях и т.д. Вторичный процесс – это непознанное нами в самих себе, часто отрицаемое и проецируемое на других, кого мы считаем виновниками наших проблем. Вторичный процесс содержит в себе огромный творческий потенциал. Задачей терапии в этом подходе является создание условий для увеличения осознанности пациента. Развитие осознанности поможет ему преодолеть *край* – опыт ограниченный, препятствий в движении к чему-либо значимому, страхов и т.п.. Край – это граница между тем, что кажется нам понятным, и тем, что пугает неизвестностью, непредсказуемостью, риском перемен. Преодоление края позволит интегрировать опыт вторичного процесса в повседневную жизнь и достичь эффективного проживания в соответствии со своими действительными потребностями. Край – это то место, где появляется возможность важных изменений.

В настоящее время накоплен довольно обширный опыт процессуальной психотерапии онкологических больных на разных этапах заболевания – от психотерапии состояний, связанных со страхом возможного заболевания до помощи терминальным больным, в том числе, находящимся в коматозном состоянии (А. Минделл, 2004, С. McKenna, 2011).

Разумеется, психологическая и психотерапевтическая работа на каждой из стадий имеет различные цели: от формирования преодолевающих копинг-стратегий, которые будут способствовать выздоровлению или, по крайней мере, продлению продуктивной жизни, до создания условий для минимизации страданий при неизбежном уходе (в терминальной стадии). Кроме того, важной составляющей психологической помощи онкологическому больному является психологическая реабилитация после этапа активного медицинского вмешательства с применением оперативных или иных специфических методов. Решающим достоинством процессуального подхода является то, что он позволяет больному осознать суть и глубинные причины болезни. В данном случае осознание связано не с простым накоплением информации, а с эмоциональным переживанием различных состояний, осмысления и переосмысления своей идентичности, привычных установок и стереотипов, отношений, скрытых до сих пор от осознания мотивов и движущих сил, целей, инсайтами и т.п. Искусство процессуальной работы состоит в том, чтобы следовать и помогать естественному потоку или движению процесса, по мере того, как он раскручивает свой уникальный путь развития (Э. Минделл, 1995).

Это обстоятельство чрезвычайно важно, учитывая специфичность заболевания, его экзистенциальный характер. Кроме того, важным, часто решающим, является преодоление страха смерти и чувства обреченности. Это осознание создает новые возможности для преодоления стрессовой нагрузки, связанной с болезнью, что с большой вероятностью может способствовать выздоровлению, или, по крайней мере, существенному улучшению физического и эмоционального состояния и продлению активной жизни.

Литература

1. Делеви В.С. Особенности психологического состояния онкологических больных: копинг-подход// Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Личность в трудных жизненных ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России», 12–13 ноября 2009 г., г. Омск
2. Минделл А. Работа со сновидящим телом. М., 2003.
3. Минделл А. Кома: путь к пробуждению. М., 2004.
4. Минделл Э. Сновидящее тело в движении. Contact Quarterly, Winter/Spring. 1995. pp 56–62.
5. С. McKenna. Nothing came from walking. Ellemford, 2011.

PSYCHOLOGY HELP FOR ONCOLOGY ILLNESS (PROCESS APPROACH)

Delevi, Victor

Psychological component in the origin and development of cancer plays a very significant role. In this regard, an important place in the treatment of cancer at all stages of the disease is psychological assistance aimed at coping with stress effect of all factors associated with the disease. One of the most effective psychological care is a procedural method of therapy, based on the same approach. The method allows to realize the deep essence of the disease and contributes to the formation of optimal coping strategies. This greatly increases the likelihood of a favorable outcome of the disease.

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ЗАТРУДНЕНИЯ В СОВЛАДАНИИ С РАЗЛИЧНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ

И. Б. Дерманова

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

Целью данного исследования было выявить специфику копинг-реагирования мужчин и женщин, испытывающих затруднения в совладании с различными жизненными ситуациями и обратившихся для поддержки в психотерапевтический центр. В результате сравнения их профиля копинг-поведения с профилем копинг-поведения испытуемых нормативной выборки были получены различия в интенсивности использования ряда стратегий. Обнаружено, что в группе клиентов центра, в отличие от нормативной группы, фактор возраста не влияет на профиль копинг-реагирования. Выявлена половая специфика копинг-реагирования клиентов психотерапевтического центра и описано ее отличие от половой специфики копинг-реагирования в нормативной выборке.

Трудность в совладании с различными жизненными ситуациями, неумение адекватно на них реагировать и конструктивно их разрешать, может стать предиктором нарушения психологического и даже соматического здоровья человека. Можно предположить, что проблема несовладания с жизненными трудностями в период средней взрослости является особенно болезненной для человека, поскольку данный возраст – возраст достижений, свершений, возраст зрелости. Несовладание в таком контексте может нести оттенок общей несостоятельности, что чрезвычайно болезненно сознавать и трудно принять. В связи с этим изучение специфики профиля совладающего поведения таких людей является достаточно актуальным. Одной из задач нашего исследования было также выявить возрастную и половую специфику копинг-реагирования взрослых с проблемами в самостоятельном разрешении жизненных трудностей.

В исследовании анализировались особенности совладания лиц, испытывающие жизненные трудности и обратившиеся за психологической помощью в психотерапевтический центр. Контрольную группу представляли относительно благополучные и хорошо адаптированные взрослые. Количественный состав исследуемых подгрупп следующий. Выборка клиентов центра – 105 человек, в возрасте 26–45 лет. Среди них 34 мужчины и 71 женщина. В возрасте от 25 до 35 лет 61 человек, от 36 до 45 – 44 человека. Контрольная, или нормативная общая выборка – 271 человек в возрасте от 25 до 50 лет. Нормативная мужская выборка 169 человек, женская – 140 человек. В возрасте 25–35 лет – 179 человек; в возрасте 36–50 лет – 77 человек.

Для исследования копинг-поведения использовался опросник «Стратегии совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации института им. В. М. Бехтерева.

Анализ выраженности копинг-стратегий в выборке нормативных испытуемых средней взрослости показал, что у них преобладает планирование решения (71%), самоконтроль (62%) и поиск социальной поддержки (65%). Наименее выраженными, оказались такие стратегии, как дистанцирование (49%), бегство-избегание (45%) и конфронтативный копинг (47%). Как видно, наиболее применяемые копинг-стратегии относятся в основном, к конструктивным механизмам регуляции эмоций и управления проблемами, а копинг-стратегии, которые используются реже, относятся к группе менее конструктивных.

У клиентов психотерапевтического центра можно отметить несколько отличающийся профиль копинг – реагирования. У них преобладает стратегия поиска социальной поддержки (74%), доминирование которой, возможно, и привело их в психотерапевтический центр. На втором месте оказались «планирование» (66%) и «положительная переоценка» (66%). В сравнении с предыдущей группой несколько более выражены стратегии избегания (52%) и принятия ответственности (62%), но менее выражена стратегия дистанцирования (43%).

На основании полученных данных можно заключить, что к помощи специалиста (психолога) в ситуации жизненных трудностей склонны прибегать люди, ориентированные на поиск поддержки во вне, склонные к самокритике и самообвинениям, чаще выбирающие неконструктивные формы отрицания или игнорирования проблемы. Они также реже используют стратегию планирования решения проблемы, при этом хуже умеют отрешаться от проблемы и снижать ее субъективную значимость.

С возрастом у испытуемых контрольной группы наблюдается повышение самодостаточности (снижение стратегии использования социальной поддержки с 65.1% до 52.8% при $p < 0.01$), снижение уровня необоснованной самокритики и снижение принятия чрезмерной ответственности (принятие ответственности с 61.7% до 38.1%, при $p < 0.001$). В выраженности остальных стратегий копинг-поведения значимых различий не обнаружено. У клиентов психологического центра различий в двух возрастных подгруппах не обнаружено. То есть фактор возраста практически не влияет на профиль их совладающего поведения.

Половые особенности выраженности копинг-стратегий в нормативной выборке обнаруживается в более интенсивном использовании практически всех копинг-стратегий (в тенденции или значимое) женщинами, кроме стратегии планирование решения проблемы, которая в тенденции более выражена у мужчин этой же выборки (73.2% против 69.1%). То есть в целом женщины демонстрируют большую субъективную вовлеченность и интенсивность переживания проблем. В структуре их стиля преобладает планирование решения проблем (69.1%), поиск социальной поддержки (66.6%) и самоконтроль (63.2%). В структуре копинг-стиля мужчин на первом месте – стратегия решения проблем (73.2%), на втором – самоконтроль (61.9%), на третьем – поиск социальной поддержки (59.5%). Таким образом, фактор пола в нормативной выборке проявляется в большей интенсивности реагирования на трудные жизненные ситуации у женщин, но профиль реагирования в значительной степени схож.

В группе испытуемых, переживающих сложности с совладанием, наблюдаются следующие половые различия. Женщины в сравнении с мужчинами характеризуются значимо более выраженными стратегиями поиска социальной поддержки (76.6% против 64.1%) и положительной переоценки (70.2% и 57.5%). Поиск социальной поддержки (76.6%) стоит у них на первом месте, на втором – положительная переоценка (70.2%), на третьем – планирование (69.3%). У мужчин же этой выборки на первом месте – стратегия планирование (64.2%), на втором – поиск социальной поддержки (64.1%), на третьем – самоконтроль (63.5%). То есть половые различия проявляются в большей зависимости женщин от окружения и более частом использовании стратегии положительного переосмысления ситуации.

В отличие от женщин нормативной выборки эти женщины более интенсивно используют поиск социальной поддержки (76.6% против 66.6%) и положительную переоценку (70.2% против 61.5%), и менее интенсивно – дистанцирование (40.1% против 48.8%). Можно предположить, что именно несамостоятельность и зависимость от социума, недооценка возможностей действенного разрешения проблем, неумение субъективно снижать значимость ситуации способствуют переживанию женщинами жизненных трудностей и приводят их в центры психологической помощи.

У мужчин-клиентов центра в сравнении с мужчинами нормативной выборки значимо или в тенденции обнаружились различия в интенсивности использования поиска социальной поддержки (64.1% против 59.5%) и избегания как ухода в фантазии, отрицание проблемы (52.3% и 38.7%), которые в данной группе выражены сильнее. При этом у них менее выражено планирование (64.2% против 73.2%). Таким образом, несамостоятельность и зависимость от социума, частое уклонение от жизненных трудностей, недостаточное планирование их разрешения могут выступать у мужчин как предикторы переживания жизненных трудностей.

Подводя итоги исследования, можно отметить следующие особенности копинг-поведения взрослых с проблемами в совладании. Такие взрослые характеризуются преобладанием ориентации на социум, склонны к необоснованной самокритике и самообвинениям, чаще выбирают неконструктивные формы реагирования – отрицания или игнорирования проблемы. Они также реже используют стратегию планирования решения проблемы, хуже умеют отрешаться от проблемы и снижать ее субъективную значимость. Фактор возраста практически не влияет на рисунок их совладающего поведения. Способствуют проблемам в совладании у женщин несамостоятельность и зависимость от социума, недооценка возможностей действенного разрешения проблем, неумение субъективно снижать значимость ситуации. У мужчин – несамостоятельность, зависимость от социума, склонность к уклонению от разрешения жизненных проблем, недостаточное планирование по их разрешению.

STRATEGIES IN ADULTS HAVING COPING DIFFICULTIES IN VARIOUS LIFE SITUATIONS

Dermanova, Irina B.

The aim of the research has been to identify specific coping responses of men and women who have coping difficulties in various life situations and do appeal for support to the center of psychotherapy. A comparison of their coping profile with a test sample coping profile reveals differences in the intensity of some coping strategies. We have found out that in the center clients' group age does not affect coping response profile. Sex specific coping responses of psychotherapy center clients and test sample are identified.

СТИГМАТИЗАЦИЯ И САМОСТИГМАТИЗАЦИЯ БОЛЬНЫХ ДЕПРЕССИЯМИ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ В РЕЦИДИВЕ И РЕМИССИИ

Е. А. Дубицкая, Г. Н. Носачев

*Россия, г. Самара, Самарский психоневрологический диспансер
Россия, г. Самара, Самарский государственный медицинский университет
E-mail: nosachev.g@mail.ru*

На базе опросника выявлены основные проблемы стигматизации и самостигматизации больных депрессиями в рецидиве и ремиссии. Предложены пути преодоления и управления выявленными проблемами в процессе лечебной и психосоциальной реабилитации.

Нестабильность в политической, экономической и социальной сферах, происходящие в мире в последние два десятилетия, не могут не сказываться на психическом здоровье населения, особенно на увеличении расстройств аффективного спектра, преимущественно депрессивных.

Цель работы – изучение особенностей стигматизации и самостигматизации больных депрессией из различных групп общества.

Были взяты шесть групп: «Врачи-психиатры», «Врачи непсихиатрических специальностей», «Психологи», «Общество», «Больные депрессией» и «Родственники больных», по 30 респондентов в каждой группе. В работе использовался опросник «Психическое нездоровье в общественном сознании», разработанный В.С. Ястребовым и соавторами (2001), который был адаптирован и дополнен нами в связи с изучением депрессии.

Утверждения были разбиты на пять категорий: 1) представления респондентов о психиатрии и психиатрах; 2) ложные представления о депрессии («мифы»); 3) отношение респондентов к больным депрессией (негативное, позитивное); 4) представление респондентов о социальном и правовом статусе больных депрессией; 5) представление о течении депрессии и прогнозе при ней. Приведен анализ только 2, 3 и 5 утверждений.

Все респонденты групп «Врачи-психиатры», «Врачи непсихиатрических специальностей» и «Психологи» были убеждены, что «население неграмотно в вопросах психиатрии» и что в нашем обществе неверное, предвзятое отношение к психиатрам (95%, 86,67% и 96,67%). При этом врачи-респонденты других специальностей (11,67%) не интересовались проблемами психиатрии и не считали отношение к психически больным показателем здоровья общества (15%). 10% врачей-психиатров и 28,33% врачей других специальностей допускали, что «психиатрия до сих пор используется для подавления

инакомыслящих». Однако они же практически отрицали использование психиатрии «для борьбы общества с несогласными» (1,67% и 3,33%). Но карательные функции отечественной психиатрии оставили 10% врачей-психиатров. «Для защиты общества можно пожертвовать свободой отдельной личности» – так считали больше половины врачей-психиатров (65%), половина врачей других специальностей (55%) и треть респондентов группы «Психологи» (33,3%).

Все респонденты объединенной группы «Профессионалы» придерживались мнения, что больные депрессией должны лечиться у специалистов, полагали, что выставляемый врачами диагноз достоверен, что при терапии депрессии преимущественно следует использовать медикаментозные средства (обе группы «Врачи...»), считали, что современные антидепрессивные препараты эффективны, не приносят большого вреда пациентам и не вызывают зависимость. Подавляющее большинство респондентов оптимистически оценивали прогноз депрессии, несмотря на то, что большая часть врачей считала, что данное заболевание лечится недостаточно эффективно. Расхождения между двумя подгруппами врачей по данным вопросам не превышали 15–25%. Однако респонденты подгруппы врачей других специальностей в 4 раза чаще недооценивали социальную опасность суицидального поведения депрессивного пациента.

К сожалению, часть объединенной группы респондентов-профессионалов, в большем объеме – врачи других специальностей, придерживалась архаических взглядов. В частности, они допускали, что больные депрессией могут получать помощь у экстрасенса (0%, 13,33% и 15%), астролога (6,67%, 36,67% и 25%), знахаря (15%, 40% и 16,67%), а само заболевание может возникать от ворожбы, привороты, порчи или быть наказанием за грехи. При этом врачи других специальностей рекомендовали лечиться у священника (36,67%) и обращаться за помощью в церковь или монастырь (6,67% и 10%).

Таким образом, несмотря на ожидание, что респонденты-профессионалы «свободны» от социальных мифов, стигматизирующих как общество в целом, так и пациентов, исследование показало, что от 5–10% до 40% респондентов-профессионалов (наибольшая выраженность представлена в подгруппе врачей других специальностей, включая врачей общей практики; наименьшая – в подгруппе врачей-психиатров) оказывают социальное и ятрогенное стигматизирование в отношении больных с депрессивными эпизодами, включая отдельные эпизоды дискриминации и нарушения прав пациентов. Следствием стигматизирующего давления представлений профессионалов на ложные суждения, культурно-архаические заблуждения пациентов является включение этих суждений в психические расстройства, в частности, в депрессивные эпизоды, в происхождение, течение и лечение депрессий. Следствием этого является позднее обращение больных к врачу-психиатру, а соответственно и «отставленное» лечение, отсутствие комплайенса с пациентом и его родными, смена работы, увольнение, прекращение долечивающей и поддерживающей терапии депрессивного эпизода.

Из изученных групп наибольшее стигматизирующее и дискриминирующее воздействие на больных депрессией и их родственников оказывает группа респондентов «Общество». В целом для всей группы респондентов «Общество» достаточно характерно противоречивое отношение к психиатрии, психиатрам, их пациентам, включая больных депрессией.

Так, респонденты группы «Общество», как и респонденты групп «Врачи», придерживались мнения, что больные депрессией являются больными людьми, которые должны лечиться у специалистов, так как они в состоянии им помочь. В то же время одна треть опрошенных полагала, что выставляемый врачами психиатрический диагноз недостоверен, субъективен и многое решает мнение конкретного врача. Вместе с тем, подавляющее большинство респондентов считало, что при терапии депрессии следует использовать медикаментозные средства, однако они достоверно реже, чем врачи, полагали, что антидепрессивные средства эффективны и не вызывают зависимости. Большинство респондентов группы «Общество» оптимистически оценивало прогноз при депрессии, несмотря на то, что большая часть респондентов считала, что данное заболевание плохо лечится и допускала, что депрессию не следует лечить (20%), так как это личностные и характерологические особенности людей, что совпадало с утверждениями респондентов группы «Психологи». В большем количестве, чем респонденты других исследованных групп, респонденты группы «Общество» придерживались заблуждений и архаических взглядов как на психические заболевания в целом, так и, в частности, на депрессию.

Большинство респондентов группы «Родственники» (так же, как и респонденты групп «Врачи» «Психологи» и «Общество»), придерживались мнения, что больные депрессией должны лечиться у специалиста (психиатра). А 78,33% респондентов группы «Родственники» (практически так же, как респонденты «Врачи-психиатры») считали, что диагноз «Депрессия» достоверен, а от лечения у психиатра «больше пользы больным, чем вреда».

Большинство респондентов группы «Больные» (как и респонденты других групп) придерживались мнения, что больные депрессией должны лечиться у специалистов. Однако 45% (достоверно чаще, чем

респонденты-врачи) считали, что диагноз «Депрессия» недостоверен и многое решает мнение конкретного врача (50%). Однако 1/5 часть респондентов (достоверно чаще, чем в группах «Врачи») допускала, что надо лечиться не у психиатра, а у священника. Респонденты группы «Больные» чаще (достоверно чаще, чем респонденты-врачи) считали, что, если больному не может помочь психиатр, ему стоит обратиться к знахарю (21,67%) или экстрасенсу (20%), что нередко делали до обращения к врачу. Респонденты группы «Больные» (8,33%, так же, как и «Врачи») реже, чем респонденты других групп (разница статистически достоверна), полагали, что советы астрологов могут помочь больному депрессией лучше приспособиться к жизни. Это мнение в группе «Больные» коррелировало с более старшим возрастом респондентов.

Респонденты-больные достоверно чаще, чем респонденты-врачи, прогноз при депрессии оценивали пессимистически (78,33% согласились с утверждением, что его состояние уже не улучшится), в то же время значительная часть респондентов полагала, что депрессия плохо излечивается (45%), не хотели лечиться 15% респондентов. Незначительная часть респондентов группы «Больные» (достоверно реже, чем в группе «Общество») считала, что психиатры психически нездоровы (3,33%) и что им нравится властвовать над своими пациентами (8,33%).

Предложена интегративная модель психообразования групп респондентов «Больные» и «Родственники», которая представляет собой комплексную бифокальную, поэтапно осуществляемую систему информационных, психотерапевтических, психокоррекционных и поведенческих воздействий, которые занимают особое место в структуре лечебно-реабилитационных мероприятий депрессий.

DEPRESSIVE PATIENTS' STIGMATIZATION AND SELF-STIGMATIZATION AND WAYS OF COPING IN RECURRENCE AND REMISSION

Dubitsky, Ekaterina A.; Nosachev, G. N.

The depressions patients' with stigmatization and selfstigmatization main problems in recurrence and remission are revealed on the questionnaire basis. Ways of coping with and managing the revealed problems in the medication and psychosocial rehabilitation course are offered.

ФЕНОМЕН ВОЗВРАТА («ДВОЙНОЙ ПЕТЛИ») ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ПОТЕРИ ЗНАЧИМЫХ ОТНОШЕНИЙ

Л. Г. Жедунова. Н. Н. Посысов

*Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского,
Институт развития образования*

E-mail: lzhedunova@mail.ru, ardat54@mail.ru

Статья посвящена описанию и анализу психотерапевтического феномена «двойной петли», его роли в переживании разрыва значимых отношений. Авторы обосновывают целесообразность выделения феномена как одного из способов выхода из слияния и восстановления границ «Я». В статье предлагается стратегия психотерапевтической работы на разных этапах переживания опыта обретения автономности.

Феномен возврата выделен нами, как самостоятельное явление в процессе консультационной практики при оказании психологической помощи людям, переживающим разрыв отношений в паре мужчина-женщина. Речь идет о потребности вернуться в отношения с партнером, по поводу которых человек (как ему кажется) принял решение о завершении. Причем, это решение могло быть вызвано различными причинами, как внешними, связанными с поведением партнера, так и внутренними, обусловленными нарастанием чувства неудовлетворенности и догадками о деструктивной «разрушительной» роли этих отношений в контексте собственной жизни. То есть решение осознанное.

При этом потребность вернуться в отношения может актуализироваться дважды. Соответственно можно выделить две ситуации, две «петли возврата». Метафора петли позволяет нам подчеркнуть в динамике (траектории) отношений наличие своеобразного кругового движения. Следует отметить, что в этих случаях за одной и той же потребностью стоят принципиально разные содержания и удовлетворение потребности в возврате приводит к разным последствиям для человека.

В первом случае потребность в возврате (*феномен первой петли при завершении отношений*) носит скорее невротический характер в том смысле, что связана с желанием как можно быстрее снять тревогу, вызванную сепарацией, и восстановить (сохранить) прежние отношения. Во втором случае потребность вернуться в отношения (*феномен второй петли*) носит скорее здоровый характер, так как ориентирована на обретение собственной целостности и желание восстановить (сохранить) себя и окончательно завершить отношения. В первом случае человек пытается вернуть партнера, во втором случае пытается (как это ни парадоксально) вернуться, чтобы вернуть себе себя и забрать себя из этих отношений окончательно.

Для того, чтобы проиллюстрировать динамику опыта переживания отношений, завершающихся разрывом, имеет смысл обратиться к модели цикла контакта или цикла удовлетворения потребности используемой в Гештальт-терапии (Ф. Перлз, П. Гудман, 2001). Поскольку Гештальт-подход в терапии и консультировании относится к психодинамическим концепциям, данная модель позволяет проследить, как меняется напряжение в процессе удовлетворения потребности. Первая стадия цикла – *стадия преконтакта*, на которой происходит осознание и окончательное формирование потребности. В ходе преконтакта возникает возбуждение, необходимое для выделения потребности. В нашем случае речь идет о потребности в близких отношениях. На второй стадии – *стадии контакта* осуществляется идентификация партнера, с которым иницируются близкие отношения. Третья стадия – *стадия финального контакта* предполагает слияние с объектом потребности. В контексте переживания отношений «мужчина-женщина» на этом этапе слияние является механизмом, позволяющим пережить максимальное единство ощущений, эмоций, мыслей. Слияние воспринимается как чувство целостности и растворенности в партнере, что в терминах гештальт-терапии может быть описано, как «растворение границ «Я», возникновение фигуры «МЫ». Содержанием четвертой стадии – *стадии постконтакта* является выход из контакта, возвращение к себе, восстановление границ собственного «Я». На данной стадии должна происходить ассимиляция пережитого опыта и максимальное снижение напряжения, что позволяет в дальнейшем быть открытым для новых отношений. Подобная динамика характерна для разворачивания «здоровых» отношений, которые могут продолжаться определенное время, и в случае завершения обычно сопровождаются чувствами благодарности, печали, грусти и др., не приводящими к отчаянию и деструктивным переживаниям.

Описываемый нами *феномен первой петли* проявляется на завершающей фазе цикла контакта, когда по каким – либо причинам ассимиляция опыта, восстановление собственной целостности и минимизация напряжения оказывается невозможным. Мы полагаем, что за этим стоит тот факт, что на фазе финального контакта, предполагающей завершение отношений и обретение автономности, возникает препятствие в виде сепарационной тревоги, провоцирующей своеобразный «откат» в прошлое, что актуализирует *потребность в переживании утраченного единства*.

На поведенческом уровне это проявляется в том, что человек вновь возвращается к партнеру, внутренне укоряя себя за слабость. С точки зрения построения терапевтической гипотезы, позволяющей определить мишень воздействия при оказании психологической помощи, наибольшие трудности при завершении отношений провоцируются механизмом психологического слияния.

При «слиянном взаимодействии» человек пытается стать единым целым с партнером: отказываясь от собственных интересов и потребностей в угоду партнеру, требуя от него такого же поведения. Следует подчеркнуть, что на начальном этапе влюбленности такие отношения оцениваются, как очень романтические, но в дальнейшем приводят к серьезным проблемам. Участвующие в «слиянном взаимодействии» имеют смутное представление о потребностях в автономном существовании. Образ партнера не соответствует реальности и чрезмерно нагружается проекциями. Даже эпизодическое обозначение одним из партнеров намерения выйти из слияния, с предъявлением различий, воспринимается как угроза для слабо развитого «Я» и рассматривается как предательство. В данном случае психологическая помощь должна быть, с нашей точки зрения, направлена на снижение чувства тревоги в связи с сепарацией и восстановлению утраченных границ. Такая работа требует достаточно долгой терапии, позволяющей клиенту пережить опыт отдельного существования. Строго говоря, терапевт может обозначать свое отношение к желанию возврата, как к варианту невротического поведения, которое он не склонен поддерживать, однако при этом оставляет за клиентом право принять такое решение.

Феномен «*второй петли*» обусловлен актуализацией потребности в автономии, которая парадоксальным образом может быть удовлетворена за счет своеобразного челночного движения:

– Первый такт движения (встреча с собой) самостоятельное, автономное проживание, внутренняя работа по осознанию необходимости сепарации и восстановлению границ собственного «Я»;

– Второй такт движения – возвращение в реальный контакт с партнером, но не для переживания утраченного слияния, а для осознания и выделения различий между собой и партнером (я – другой, я могу ощущать свою отдельность, находясь с этим человеком и при этом оставаться собой).

В этом случае работа терапевта будет определяться двумя задачами; помощь в восстановлении нарушенных слиянием границ собственного «Я» с одной стороны и поддержка намерения клиента вернуться. Нам представляется важным остановиться здесь на том, что в данном случае будет для клиента поддержкой.

При феномене второй петли может возникать сильное чувство вины и переживание манипулятивности своих намерений по отношению к бывшему партнеру. *Поэтому целесообразно разделить работу с чувствами клиента и работу с осмыслением потребности вернуться.* Результатом работы с чувствами будет осознание клиентом механизма формирования вины при осуществлении выхода из слияния. Вина возникает в связи изменением установки клиента ориентироваться на собственные потребности, а не на потребности другого. И этот новый опыт должен быть поддержан, и переживание этого опыта может быть содержанием терапевтического процесса.

Осмысление предполагает, что терапевт должен направлять усилия клиента на осознание того личностного смысла, который стоит за намерением вернуться в более широком контексте к потребности обретения автономности.

Литература

1. Перлз Ф., Гудман П. Теория гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.

THE RETURN PHENOMENON («A DOUBLE LOOP») IN THE REFERENT RELATIONSHIPS LOSS EXPERIENCE

Zhedunova, Lyudmila G.; Posysoev, N. N.

The paper describes and analyzes a «double loop phenomenon» in psychotherapy and its role in the referent relationships break up experience. The authors rationalize this phenomenon as the way out of the situation of symbiotic and restoring/defending self-boundaries. Special psychotherapy strategy at the different stages of gaining one`s autonomy experience is proposed.

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ В ЭКОНОМИЧЕСКИ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Н. В. Кисельникова

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

Россия, г. Москва, Психологический институт РАН

E-mail: nv_psy@mail.ru

В статье рассматриваются пути оказания психологической помощи людям, оказавшимся в экономически трудной жизненной ситуации, с опорой на методологию стратегической психотерапии. Описываются звенья структуры проблемы клиентов в экономически трудной жизненной ситуации и главные направления практической работы с ними.

В рамках стратегического конструктивистского подхода считается, что человеческие проблемы являются продуктом взаимодействия субъекта с реальностью, причем в поддержании трудной ситуации одну из ключевых ролей играют те усилия, которые человек прикладывает, чтобы ее разрешить («предпринятые попытки решения») (Нардонэ, 2006). В итоге складывается особая «перцептивно-реактивная система», включающая характерные способы восприятия действительности, реагирования на нее и выражающаяся в трех типах отношений – с самим собой, другими людьми и окружающим миром. Эффективное решение проблемы предполагает определение следующих звеньев: 1) особенностей перцептивно-реактивной системы (структурные компоненты проблемы – когнитивное оценивание ситуации, аффективное отношение к ней, поведенческие реакции самого человека, а также вовлеченного в ситуацию окружения); 2) нефункциональных попыток решения проблемы, подлежащих блокированию; 3) трансформации элементов, составляющих структуру проблемы. В итальянской школе стратегической психотерапии (Нардонэ, 2006; Нардонэ, Вацлавик, 2008) выявлена целая серия моделей ригидного взаимодействия субъекта с действительностью, на основе которых разработаны протоколы психологической работы с каждым из типов психологических проблем. Нами была поставлена задача, опираясь на разработанную в русле стратегического подхода схему анализа проблемы, смоделировать

перцептивно-реактивную систему и разработать стратегию психологической помощи людям в экономически трудной жизненной ситуации. Экономически трудная жизненная ситуация рассматривается нами (К. В. Карпинский, Н. В. Кисельникова, Т. И. Пашукова, А. М. Кольшко) как разновидность трудной жизненной ситуации, в которой самореализация личности ограничивается или блокируется нехваткой экономических ресурсов, точнее, в которой человек связывает невозможность реализации значимых для него целей с недостатком указанных ресурсов.

В качестве пилотажного исследования нами были проанализированы протоколы консультативных сессий (10 человек), а также тексты-рассказы людей на форумах (25 человек), описывающих свои жизненные ситуации как трудные и связывающих эти трудности с ухудшением материального положения. Следует отметить, что люди, оказавшиеся в такой ситуации, редко становятся клиентами психолога-консультанта, отдавая предпочтение в совладании с этими трудностями экономическим мерам, либо обращаются за помощью с непсихотерапевтическими запросами – научиться зарабатывать больше денег, воздействовать на работодателя и т.п. Анализ структуры перцептивно-реактивной системы людей, переживающих экономически трудные жизненные ситуации, позволил выявить наиболее типичные «связки» особенностей восприятия ситуации и ее когнитивного оценивания, аффективных и поведенческих реакций. Содержание когнитивного компонента (звено 1 структуры проблемы) составляют «иррациональные убеждения» (Бек А., Джудит С., 2006; Эллис А., Драйден У., 2002): катастрофизация ситуации («То, что со мной произошло – ужасно», «Так жить невозможно», «Моя жизнь катится под откос»), предсказывание негативного будущего («Это никогда не кончится», «Мое экономическое положение никогда не будет прежним»), навешивание ярлыков («Я неудачник»), персонализация и гиперответственность («Такое могло случиться только со мной», «Я сам виноват в случившемся»), заикливание на негативных сторонах ситуации и обесценивание позитивных, генерализация («Все беды происходят только со мной», «Вечно мне не везет»). Перечисленные выше самые частотные «убеждения» составляют первую группу. Аффективное ядро составляют депрессивные переживания (подавленность, ощущение безнадежности, апатия, вялость, физическая «разбитость»). Реже представлены эмоции агрессивного спектра (раздражительность, злость, гнев) и они, как правило, соответствуют иррациональным убеждениям по типу приписывания ответственности другим людям или внешним обстоятельствам (вторая, менее частотная группа). Поведенческие реакции, связанные с первой группой убеждений, проявляются в бездействии, отказе от поиска решения проблемы. Со второй группой – в равной пропорции – активными попытками улучшить экономическую ситуацию и пассивным поведением.

Второе звено структуры проблемы – нефункциональные попытки решения проблемы – представляют собой те усилия, которые предпринимает человек, чтобы разрешить ситуацию, и которые не только не приводят к ее разрешению, но и способствуют закреплению функционирования проблемной перцептивно-реактивной системы. Наиболее распространенными нефункциональными попытками решения в выборке исследования стали: попытки сохранить прежний уровень жизни за счет иждивенчества; сознательный отказ от активного преобразования ситуации; однотипные активные действия по разрешению ситуации, не ведущие к улучшению экономического положения (приводит к подкреплению отношения к себе как к неуспешному и неспособному человеку и утверждению перечисленных выше особенностей когнитивной репрезентации ситуации).

Третье звено, заключающееся собственно в выстраивании стратегии психологической помощи людям в экономически трудной жизненной ситуации, состоит из следующих шагов: 1. Блокирование нефункциональных предпринятых попыток решения. В рамках стратегического подхода в психотерапии предполагается либо наложение жесткого запрета на реализацию указанного поведения (а также мыслительных стереотипов), либо демонстрация парадоксального действия попыток решения, вызывающего негативные эмоциональные состояния. Это приводит к добровольному прекращению непродуктивных совладающих попыток и повышает мотивацию к поиску альтернативных способов. 2. Трансформация составляющих структуры проблемы. В выявленной перцептивно-реактивной системе наиболее быстрые терапевтические изменения могут быть достигнуты за счет трансформации иррациональных убеждений (технологиями работы в рамках когнитивно-бихевиоральной психотерапии), являющихся ключевым внутренним фактором регуляции совладающего поведения и особенностей переживания экономически трудной жизненной ситуации. Главной точкой приложения усилий здесь выступает связывание реализации значимых для клиента ценностей и целей с возможно большим числом разнообразных способов и средств этой реализации, декатастрофизацией репрезентации ситуации и формирование критериев оценки параметров ситуации, подлежащих или не подлежащих изменению ресурсами субъекта ситуации.

Литература

1. Бек А., Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство. М.: Вильямс, 2006.
2. Нардонэ Дж. Страх, паника, фобия. Краткосрочная стратегическая терапия. М.: Психотерапия, 2008.
3. Нардонэ Дж., Вацлавик П. Искусство быстрых изменений. Краткосрочная стратегическая терапия. М.: Изд-во Института психотерапии, 2006.
4. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. СПб.: Речь, 2002.

THE STRATEGIC TREATMENT OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT PEOPLE IN ECONOMICALLY DIFFICULT LIFE EXPERIENCE

Kiselnikova, N. V.

The ways of psychological support people in economically difficult life experience are analyzed in the paper. These ways are considered by strategic psychotherapeutic treatment. The components of client's problem structure and main streams of psychological practice are presented in the paper.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ АЛКОГОЛЬНОЙ АДДИКЦИИ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

Т. В. Кравцова, Л. П. Великанова, Е. И. Гришина

Россия, г. Астрахань, Астраханская государственная медицинская академия

E-mail: kravtanvik@rambler.ru

Целью исследования явилось изучение стратегий совладания со стрессом (coping) у молодых (21,7±1,8) женщин (191). Исследование выявило широкий диапазон применяемых копинг-стратегий, что свидетельствует о сохранности адаптационных способностей в условиях стресса. Неадаптивные копинг-стратегии формируются в процессе развития алкоголизма. Копинг-стратегия «компенсация», подтверждает компенсаторно-приспособительную природу алкоголизма, копинг-стратегии «религиозность», «сохранение самообладания», «эмоциональная разрядка», «отвлечение» являются факторами, сдерживающими прием спиртных напитков.

Проблема алкоголизма в стране остается напряженной (Немцов А. В., 2008). Переход от бытового пьянства к первой стадии алкоголизма происходит, как правило, в молодом возрасте (Матвеева Н. П., 2008). В последние годы отмечается негативная обстановка в отношении алкоголизации женского населения (Супрун С. В., 2008). Признано, что одним из пусковых механизмов в формировании аддиктивного поведения является психологический стресс (Сирота Н. А., Ялтонский В. М., 2008). Ощущается явный дефицит работ по изучению предпочитаемых стратегий совладания со стрессом у женщин молодого возраста на донологическом этапе алкоголизма. Низкая эффективность лечения алкогольной зависимости, требует разработки новых моделей первичной профилактики на доболезненном этапе, с учетом возрастных, гендерных особенностей и социальной принадлежности, с обязательной опорой на личностные ресурсы человека (факторы защиты).

Цель исследования заключается в изучении структуры совладающего поведения (coping) у женщин молодого возраста в зависимости от формы употребления алкоголя, выявление сдерживающих / запускающих факторов с целью определения мишеней первичной психопрофилактики алкогольной зависимости.

Методы исследования: метод сплошного невыборочного анкетирования (анонимная анкета, составленная на основании частотно-количественных критериев бытового пьянства Э.Е. Бехтеля (1986), адаптированная авторами в соответствии с целями настоящего исследования (Бехтель Э.Е., 1986). Исследованы женщины (191 чел.) в возрасте 19–30 лет (средний возраст – 21,7±1,8). Исследование индивидуальных копинг-стратегий респондентов проводилось методикой Е. Нейм (1988) в адаптации НИПНИ им. В.М. Бехтерева (1998) (Малкина-Пых И.Г., 2004). Статистическая обработка данных проводилась компьютерной программой Statistica 6.0, и t-критерий Стьюдента (при p<0,05).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов анкетирования позволил разделить всех респондентов на 3 группы (по Э.Е. Бехтелю). Группу абстинентов (ГА) составили 71 человек

(37,1%). Группу эпизодически пьющих (ЭП) – 55 человек (28,8%). Группу риска (ГР) – 65 человек (34%). Распределение копинг-стратегий представлено в таблицах 1–3.

Выявлено, что абстиненты, по сравнению с другими группами, достоверно чаще прибегают к стратегии продуктивных когнитивных копинг-стратегий «сохранение самообладания», позволяющей контролировать стрессовую ситуацию, за счет сохранения внутреннего равновесия. В ГА и в группе ЭП достоверно чаще (p менее 0,05) встречалась копинг-стратегия «религиозность», по сравнению с группой риска (аддикты). Одинаково часто представители всех групп применяли адаптивный когнитивный копинг «проблемный анализ». Копинг-стратегия «относительность», наиболее часто использовалась в группе эпизодически пьющих и в группе риска.

Следует отметить, что данная копинг-стратегия не является конструктивной, не решает проблему. Стратегия «придание смысла» практически одинаково часто используется и абстинентами и аддиктами, что у первых может быть проявлением религиозности, а у вторых – попыткой найти особый смысл в ситуации в пользу приема ПАВ (алкоголя). Непродуктивные механизмы совладания со стрессом в виде «игнорирования» (умышленная недооценка ситуации), «диссимуляции», «растерянности», «смирения» преобладали среди аддиктов и у эпизодически пьющих. Копинг-стратегия «установка собственной ценности» – вера в собственные ресурсы с целью успешной адаптации, имела тенденцию к достоверному преобладанию в группе риска и в группе эпизодически пьющих (Таблица 1).

Таблица 1

**Копинг-стратегии в когнитивной сфере,
в зависимости от формы употребления алкоголя (в%)**

Копинг-стратегия \ Группа	ГА (n=71)	ЭП (n=55)	ГР (n=65)
Игнорирование	1,4	3,6	4,6
Смирение	0,0	1,8	1,5
Диссимиляция	5,6	10,9	10,8
Сохранение самообладания	23,9*#	12,7	12,3
Проблемный анализ	25,4	21,8	29,2
Относительность	9,9	14,5	13,9
Религиозность	21,1	16,4	4,6**#
Растерянность	1,4	3,6	3,1
Придание смысла	11,3	7,3	13,9
Установка собственной ценности	1,4*#	7,3	6,2

Примечание: * – отличия между I и II группой;
** – между II и III группой; # – между I и III группой; при p не более 0, 05..

Во всех группах практически с одинаковой частотой использовалась адаптивная форма копинг-стратегии – «оптимизм», что соответствует основным характеристикам выборки (возраст, пол, отсутствие зависимости). Лица из ГА, в стрессовых ситуациях чаще используют копинг-стратегию «протест» – аффективное возмущение по отношению к трудной ситуации; «эмоциональную разрядку» – относительно адаптивное эмоциональное поведение, направленное на снятие напряжения, а также «агрессивность» – состояние безысходности и чувство злости на себя и на окружение. Копинг по типу «пассивной кооперации» (перенос ответственных решений на других людей) в этих группах может являться отражением конформных качеств личности, также способствующих формированию зависимостей.

Непродуктивная стратегия «самообвинения» – взятие вины на себя, в группе риска, отражает склонность к заниженной самооценке, также характерной для аддиктов. Интересным представляется использование копинг-стратегии «покорность» в группе абстинентов, полностью отсутствующая в двух других группах, которая коррелирует с когнитивной копинг-стратегией «религиозность» (Таблица 2).

**Копинг-стратегии, применяемые женщинами в эмоциональной сфере,
в зависимости от формы употребления алкоголя (в%)**

Копинг-стратегия \ Группа	ГА (n=71)	ЭП (n=55)	ГР (n=65)
Протест	5,6	3,6	3,1
Эмоциональная разрядка	12,7	10,9	6,2
Подавление эмоций	14,1	10,9	15,4
Оптимизм	53,5	61,8	63,1
Пассивная кооперация	2,8	5,5	3,1
Покорность	1,4	0	0,0
Самообвинение	5,6	5,5	7,7
Агрессивность	4,2	1,8	1,5

*Примечание: * – отличия между ГА и ЭП группой;
** – между ЭП и ГР; # – между ГА и ГР; при p не более 0,05.*

В поведенческой сфере (таблица 3) преобладают относительно адаптивные стратегии и достаточно широк диапазон конструктивных способов разрешения проблем: «альтруизм», «конструктивная активность», «сотрудничество», «обращение». Способность переключаться со стрессовой ситуации на другой вид деятельности – «отвлечение», достоверно чаще встречалась в ГР. Особенно значимым для целей профилактики представляется достоверное преобладание в группе ГР неадаптивного поведения в форме «компенсации» – уход от проблем путем приема спиртных напитков, еды.

Таблица 3

**Копинг-стратегии, применяемые женщинами в поведенческой сфере,
в зависимости от формы употребления алкоголя (%)**

Копинг-стратегия \ Группа	ГА (n=71)	ЭП (n=55)	ГР (n=65)
Отвлечение	26,8*#	14,5	16,9
Альтруизм	7,0	5,5	7,7
Активное избегание	4,2*	16,4	4,6**
Компенсация (алкоголь, еда и др.)	2,8	3,6	9,2**#
Конструктивная активность	2,8*	9,1	3,1**
Отступление	16,9	9,1	10,8
Сотрудничество	28,1	20,0	27,7
Обращение	11,3*#	21,8	20,0

*Примечание: * – отличия между ГА и ЭП;
** – между ЭП и ГР; # – между ГА и ГР; при p не более 0,05.*

Таким образом, для абстинентов характерно применение таких вариантов защиты, как сохранение самообладания, религиозность, эмоциональная разрядка, отвлечение. Сохранение конструктивных копинг-стратегий в группе риска говорит о сохранности адаптивных способностей в условиях стресса на донологическом этапе и свидетельствует о том, что непродуктивные копинг-стратегии формируются (фиксируются) в процессе становления заболевания.

Выявление доминирующих копинг-стратегий в условиях стресса, позволяет выявить места наименьшего сопротивления в структуре личности, целенаправленная коррекция которых может предотвратить формирование аддикций.

Литература

1. Бехтель Э.Е. Донозологические формы злоупотребления алкоголем. М.: Медицина, 1986.
2. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2004.
3. Матвеева Н.П. Современные проблемы биологической психиатрии и наркологии: тезисы докладов Второй Всероссийской конференции с международным участием/ под ред. В.Я. Семке, Т.П. Ветлугиной. Томск. 2008. С. 155–157.
4. Немцов А.В. Социальная и клиническая психиатрия. 2008. № 2. Т. 18 вып. 2. С.52–60.
5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. // Вопросы наркологии. 2008. №3. С.93–104.

COPING STRATEGIES' ROLE IN DEVELOPING ALCOHOL ADDICTION IN YOUNG WOMEN

Kravtsova, T. V.; Velikanova, L. P.; Grishina, E. I.

The research aim is investigating coping strategies of young (21,7± 1,8) women (n=191). The research has revealed a wide range of coping strategies used. This fact indicates conserving adaptive abilities in stress. During the alcoholism developing process non-adaptive coping strategies are being formed. Coping strategy called «compensation» confirms the compensatory-adaptive nature of alcoholism; such coping strategies as «religion», «self-control preservation», «emotional discharge», and «distraction» are factors reducing the alcohol use.

ПСИХОЛОГИЯ ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА ПРИ ОЖГОВОЙ БОЛЕЗНИ И ЗАЩИТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

С.Г. Лафи

*Россия, г. Омск, Омский государственный технический университет
E-mail: svetlanalafi@yandex.ru*

В статье показано, что Особенностью травматического стресса при ожоговой болезни (ОБ) является его непрерывное, подкрепляемое постоянно обновляющимися стрессорами, течение. В качестве механизмов формирования психологических особенностей травматического стресса обожженных выступает развитие деструктивных доминирующих мотивов в сфере коммуникации. Обоснован комплекс реабилитационных мероприятий, что, в случае успешного выполнения, обеспечивает хорошую психологическую адаптацию обожженного к социуму и профилактику возможного развития посттравматического стрессового расстройства.

Под стрессом мы понимаем состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях. Основными источниками стресса в первом периоде ОБ (периоде шока-токсемии) является боль, в дальнейшем присоединяется страх перед перевязками, отвращение к своему телу, стыд (из-за необходимости лежать обнаженным и на глазах окружающих отправлять физиологические потребности), беспомощность, ощущение эмоциональной оторванности от окружающих, пустота, одиночество, вынужденная ограниченность движений, напряженное настороженное ожидание из-за отсутствия информации о ходе лечения, о целесообразности назначения процедур и т.д. Все эти образования затрагивают, в основном, эмоциональную и когнитивную сферы личности. Депрессия и тревога появляются вторично, как результат осмысления и осознания травмирующих факторов и невозможности смириться с ними. Депрессия и тревога постоянно «подкрепляются», что может иметь разные источники в различные периоды ожоговой болезни (в периоде шока-токсемии – это боль, а в периоде реконвалесценции – страх перед выпиской из клиники и боязнь социальных контактов), что делает стресс перманентным, постоянно обновляющимся и затрагивающим разные личностные структуры.

Представляется интересным проанализировать некоторые аспекты развития боли. Боль связана с чувствительностью, но имеет также эмоциональные и мотивационные качества. Общепринято считать, что появление боли сигнализирует о неблагополучии в организме. Однако у обожженных с большой площадью обожженной поверхности и глубоким ожогом боль может отсутствовать (клиницисты объясняют это повреждением кожных рецепторов, ответственных за болевые ощущения) и может наблюдаться очень сильная, нестерпимая боль при довольно малой площади поражения. Наши собственные наблюдения также показывают, что боль у обожженных не всегда зависит от величины повреждения. Сила и качество боли, скорее всего, определяются прежним опытом личности, способностью обожженного

вспомнить этот прежний опыт, понять причину боли и оценить ее последствия. То, что требуется обожженному в первую очередь, это сочувствие. Неосознаваемо обожженный реконструирует и воплощает в жизнь тот тип поведения и эмоционального реагирования, который вызывает сочувствие. Это могут быть стоны, слезы, крики, укоры в адрес окружающих и медперсонала, негативизм, – весь спектр действий, так или иначе привлекающих внимание к обожженному. «Стоицизм» не выходит за рамки описываемых явлений, поскольку является оборотной стороной медали, вызывая восхищение и уважение (внимание) со стороны окружающих. Большое значение имеет, на наш взгляд, влияние культуры, религиозности на восприятие боли. Верующие обожженные легче переносят боль и философски-покорно относятся к своей участи, объясняя все «Божьей волей». В редуцированных случаях можно было слышать высказывания о неотвратимости предопределения и судьбы. Не всегда эти высказывания можно расценить как искренние, но если они, действительно, являлись внутренним убеждением – боль переносилась обожженными субъективно легче. Очень сильно влияет на возникновение боли страх. Так, страх перед перевязками порождал субъективное ощущение боли в ранах еще до начала болезненных манипуляций. По-видимому, пристальное внимание и раздражение раневой поверхности увеличивает силу боли. Этот феномен с успехом использовался нами в приемах когнитивной психотерапии: обожженных обучали технике сосредоточения внимания на посторонних раздражителях (счет) или технике переключения внимания (например, с ощущения боли на ощущение тепла или прохлады в ране), что значительно облегчало состояние обожженных. По-видимому, боль при ожогах имеет, в основном, эмоциональное происхождение.

Регулярно повторяющиеся отрицательные воздействия, субъективно воспринимаемые обожженным как источник угрозы, формируют направленность на поиск и ожидание негативных факторов, которые ответственны за эти воздействия. Такие переживания возникают в периоде токсемии и тесно связаны с начинающимся осознанием дефекта. Помимо вышеперечисленных источников стресса большую роль приобретают рассогласование между житейскими представлениями о лечении в больнице и реально получаемым опытом лечения в ожоговом центре, недостаток информированности, неудовлетворенность результатами первых дней пребывания в клинике. Определенную роль играют внешне выраженные обезображивающие последствия ожоговой болезни. Таким образом, на этом этапе значительное место в сознании занимает когнитивная переработка впечатлений и эмоциональных переживаний. Появление тревоги отражает динамику осознания заболевания. Тревожность начинает формироваться как черта личности. Сущность этого явления состоит в навязчивой тенденции контролировать всю ситуацию с целью выделения «болевых точек», которые могут нести опасность и порождать напряженность.

Одной из базовых функциональных характеристик состояния тревоги является предвосхищение того или иного вида опасности и сигнализация об этом человеку. Информирова о неопределенной опасности, состояние тревоги побуждает к поиску и конкретизации источника угрозы. С содержательной стороны это характеризуется фиксацией сознания на «стрессовых элементах ситуации», способствующей дезорганизации оптимально «выгодного» поведения в ситуации ожоговой болезни. Психологическим механизмом фиксации на стрессовых элементах ситуации является трансформация мотивационной структуры личности. Следствием трансформации мотивационной структуры личности может стать тревожность как личностная черта, депрессивность и психогенные расстройства, которые, помимо всего прочего, находят свое выражение в навязчивой тенденции выделения тех субъективно значимых «болевых точек» стрессогенной ситуации, которые субъективно могут нести опасность и порождать хроническую психологическую напряженность.

В периоде реконвалесценции к источникам стресса присоединяются, кроме вышеперечисленных, нежелательные ограничения и стеснения в деятельности пациентов со стороны медперсонала, разочарование в результатах лечения, переживание субъективной враждебности окружения, сексуальные проблемы. Постоянно подкрепляемый разнообразными стимулами стресс (на этапе шока, имеющий отношение, в основном, к эмоциональной сфере, на этапе шока-токсемии – к когнитивной сфере и на этапе реконвалесценции – к личностно-индивидуальной сфере обожженного) порождает фрустрацию потребностей: познавательной потребности (потребность в информированности), потребности в общении, эмоциональном контакте, потребности во внимании и престиже, потребности в опеке, защищенности, безопасности. Это приводит к функционированию защитных механизмов (с целью облегчения стрессогенного воздействия): предвосхищения, отрицания, проекции, отреагирования, инфантилизации, регрессии и интеллектуализации. На отдаленном этапе происходит трансформация мотивационной сферы личности.

Со стороны обожженного коммуникативная значимость травмы может выступать: 1) в виде изменения самооценки (которая проявляется в отдаленном периоде ожоговой болезни, спустя месяцы и годы); 2) в виде ожидания определенной реакции на дефект. Это ожидание базируется на индивидуальном опыте человека и является культурно детерминированным. У большинства ожоговых пациентов

эти ожидания сходны: ожидание или боязнь отрицательной реакции со стороны окружающих на кожный дефект (отвращение, смех), во всяком случае, коммуникативный барьер (пристальной внимание). Только в случае анозогнозии дефект как бы не замечается самим человеком, и окружающие (в представлении больного) не должны его замечать. Но как раз в этом состоит явная неадаптивность анозогнозии. Она влечет за собой конфликт с реальностью – поведением окружающих, которые, как правило, не игнорируют дефект. Установка на сохранение старых, неадаптивных способов поведения ведет к тому, что обожженный репродуцирует только определенные знания о самом себе, но не имеет возможности рефлексии, контроля самого себя. Процесс самопознания затруднен, искажается концепция «я», а в дальнейшем, и самооценка обожженного.

Остановимся на некоторых механизмах развития таких ригидных доминирующих мотивов. 1. Одним из возможных механизмов является сужение полей действия, полей коммуникации. С назойливыми, любопытными лицами пострадавший не хочет общаться, а часть людей избегает общения с ним. Поэтому круг общения обожженных может значительно сузиться, а это, в свою очередь, приводит к замкнутости, аутизму и агрессивности в поведении по отношению к окружающим. Такой мотив будет определять дальнейшее развитие личности обожженного и жизненные перспективы, т.к. выступает решающей детерминантой в создании личностно-релевантного окружения. Итак, через соответствующее развитие мотивов, через малую подвижность и открытость в отношении к новым знаниям и через малую готовность к риску личность сама производит то окружение, которое усиливает ограничение. 2. «Симптоматическая переработка ориентировочных кризисов». Этот механизм имеет место при формировании определенных действий и привычек, которые выполняют задачу охранить собственную личность от проблематичных впечатлений. В «остром» этапе ожоговой болезни сужение полей действия, полей коммуникации присутствует, но оно вынужденное, обусловленное тяжелым состоянием больного. Больной контактирует только с родственниками, лечащим персоналом, соседями по палате. Социальное окружение таково, что пациент не встречается с реакцией окружающих, которая травмировала бы его психику. Все пациенты имеют ожоги, усилия врачей и родственников направлены на оптимизацию состояния больного. Поэтому истинное сужение полей коммуникации начинается лишь с момента выписки больного из больницы. Однако, механизм «симптоматической переработки ориентировочных кризисов» начинает функционировать практически сразу после выхода больного из шокового состояния. В основе своей он имеет формирование психологических защит. Итак в двух рассмотренных случаях психические (невротические) расстройства являются приобретенными, усвоенными, т.е. реактивными. Сначала они имеют форму практической деятельности, внешнего взаимодействия индивида с окружающим миром. Они становятся психическими структурами только тогда, когда определенная практическая ситуация, а именно ситуация коммуникативного барьера, все время повторяется. Изменения внешности человека, связанные с утратой эстетической привлекательности, приводят к ломке стереотипных форм поведения и глубоким психологическим перестройкам личности. Анализ переживаний обожженных показывает, что источником тревожных опасений служат когнитивные ошибки больных. Вслед за П. В. Качаловым (1988) мы называем эти ошибки чрезмерным обобщением (когда обожженный заявляет: «Все пропало, я никогда не справлюсь со своей болезнью»), избирательным невниманием (когда больной акцентирует свое внимание на неудачах и не замечает успехов в выздоровлении), неспособностью взглянуть на себя со стороны (когда больной «требует» от себя стоического поведения, в то время как другие обожженные не обязаны проявлять подобный стоицизм), «черно-белые» суждения («все или ничего», «хорошо или плохо»). Выделение или выявление этих ошибок имеет ценность в практическом плане, в организации системы психокоррекционных воздействий.

На этапе реконвалесценции связывается воедино социальная ситуация, сложившаяся в результате заболевания и позиция обожженного по отношению к ней. Обожженный пытается испытать свою социальную роль в отношениях с другими обожженными и со здоровыми людьми в больнице. Остановимся на процессе формирования новой социальной роли.

В первое время после ожога у пациента складывается ситуативный образ «Я», который характеризуется определенным отношением к своему дефекту, самооценкой и т.д. Окружающие также приписывают обожженному определенные качества и свойства и, во всяком случае, ведут себя вполне определенным образом по отношению к обожженному: 1) они игнорируют (нередко демонстративно) существование дефекта; 2) могут (редко) использовать дефект в качестве упрека или укора; 3) пристально разглядывают обожженного. Возможно, что обожженный рационализирует такое отношение и вырабатывает адекватные установки, направленные на преодоление коммуникативных трудностей (совладающее поведение), но гораздо чаще это не удается, и субъективные представления о мнениях окружающих (несомненно, имеющие объективную почву), становятся основой устойчивой концепции

«Я». Чрезвычайно опасно для развития личности, когда обожженный соглашается с отведенной ему в коллективе или обществе позицией неполноценного, второсортного, если он этому не сопротивляется, если эта позиция оказывается для него приемлемой, привычной. Специфика ОБ (и ее последствий) состоит в том, что здесь нельзя отделить заболевание (дефект внешности) от «Я». Проявления болезни и социальные последствия такого дефекта сплетены воедино.

Обожженный после выхода из стационара сталкивается с неожиданными ситуациями, центром которых является он сам, его обезображенная внешность (нередко приобретенная инвалидность вследствие травмы). Эти ситуации окрашены субъективно-отрицательно и несут в себе зародыш хронической психической травмы, а, нередко, и психогенного заболевания. Отсюда понятно, насколько ценно в практическом плане целенаправленное формирование адекватного отношения к ожоговой травме на ранних этапах, позволяющего успешно адаптироваться к жизненным ситуациям любой трудности после выхода из больницы. В комплекс реабилитационных мероприятий уже на ранних этапах течения ОБ должны включаться меры по психологической коррекции неадекватного отношения к болезни, меры по коррекции защитных форм поведения с целью профилактики развития ригидных (неадаптивных) доминирующих мотивов, и меры, направленные на снятие коммуникативного барьера в общении обожженных с окружающими, что в случае успешного выполнения обеспечивает хорошую психологическую адаптацию обожженного к социуму и профилактику возможного развития посттравматического стрессового расстройства.

Литература

1. Качалов П.В. Когнитивная и поведенческая психотерапия невротоподобных нарушений у больных ожоговой болезнью // Клинические и биологические проблемы общей и судебной психиатрии. М., 1988. С.102–107.
2. Лафи С.Г. Психологические особенности травматического стресса при ожоговой болезни: автореф. дисс. ... канд. псих. наук. М., 1995.

PSYCHOLOGY OF TRAUMATIC STRESS IN BURN DISEASE AND DEFENSIVE BEHAVIOR

Lafi, Svetlana G.

Burn disease traumatic stress is a continuous period, supported by a chain of renewing stressors. In the toxemia-shock period burn disease stressors affect mainly one's emotional sphere, in the toxemia period – mainly the cognitive sphere, in convalescence period – personal motivational sphere. Personal defense mechanisms in traumatic stress are abnormal dominant motivation in the communication sphere such as «care to disease» and focus on the old non-adaptive behavior ways. Already in rehabilitation measures at the early stages of burn disease psychological correction of inadequate attitudes towards the disease, as well as measures for the protective behavior correction should be included. It may prevent the development of rigid or non-adaptive dominant motives, remove communication barrier with others, and prevent possible post-traumatic stress disorder.

ЛАТЕНТНЫЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕРИНСКОГО ОТНОШЕНИЯ

И. Н. Малькова

Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского
E-mail: innamalkova86@yandex.ru

В статье рассматривается проблема формирования материнского отношения. Приводятся данные исследования семидесяти шести женщин в третьем триместре беременности, в результате которого выделены и проанализированы латентные факторы: трансляция нарушенных эмоциональных отношений в роду; потенциальная материнская девиация; незрелое материнство.

Материнское отношение является определяющим фактором в становлении и реализации материнско-детского взаимодействия и лежит в основе всего поведения матери, тем самым, создавая уникальную для ребенка ситуацию развития, в которой формируются его индивидуально-типологические и личностные особенности. Несмотря на большое количество исследований, сегодня эта проблема по-прежнему остается актуальной. Ведь даже, несмотря на улучшение уровня жизни, рост медицинского и психологического сопровождения материнства, развитие детской психологии и педагогики, мы постоянно сталкиваемся с проблемами девиантного проявления родительства, а, в частности, материнства.

Формирование материнского отношения не происходит одновременно, сразу после рождения ребенка, а проходит определенный путь становления. Вслед за многими исследователями вопроса формирования материнского отношения, как особенно важный этап мы выделяем период беременности. Этот этап является необыкновенно сложным и является критическим как для становления основ детско-родительских отношений, так и для личности женщины.

Наша работа посвящена исследованию факторов формирования материнского отношения. Под материнским отношением мы понимаем комплекс поведенческих, когнитивных и эмоционально-оценочных компонентов, которые в совокупности проявляются как отношение женщины к ребенку. В основу нашего исследования легла гипотеза о том, что на формирование материнского отношения оказывает влияние семейная история, и межпоколенная трансляция опыта предыдущих поколений.

Исследование проводилось на базе дневного стационара и родильного отделения больницы №9, клинической больницы №2, женской консультации поликлиники №5. В общей сложности в исследовании приняли участие 76 женщин детородного возраста (от 18 до 42 лет). Для исследования семейной истории и семейных механизмов мы использовали следующие методы: геносоциограмма, полуструктурированное интервью, рисунок своей семьи, незаконченные предложения. Для исследования материнского отношения: цветовой тест отношений, тест отношений беременной, полуструктурированное интервью. Математическая обработка результатов включала в себя корреляционный анализ Спирмена, факторный анализ, сравнительный анализ по критерию Хи-квадрат Пирсона и U-критерию Манна-Уитни.

В результате исследования нам удалось выделить латентные факторы формирования материнского отношения. Первый фактор, получивший название «Трансляция нарушенных эмоциональных отношений в роду», включает в себя с разным удельным весом следующие переменные: *разводы в поколении прародителей и поколении родителей; физическое насилие в семье прародителей; физическое насилие в семье родителей; нарушенные отношения между матерью и отцом; нарушенные отношения с матерью; нарушенные отношения с отцом; не эйфорическое отношение к беременности, тревожное отношение к вскармливанию грудью; негативные эмоциональные отношения в семье и эмоциональное состояние женщины*. Рассматривая объединенные первым фактором параметры, можно отметить, что нарушения, фиксируемые еще в поколении прародителей, ведут к формированию нарушенного отношения к своему ребенку, неготовности устанавливать с ним глубокие эмоциональные связи, брать на себя ответственность материнства.

Ключевым параметром первого фактора является *тревожное отношение к вскармливанию грудью и нарушенное эмоциональное состояние женщины*. Грудное вскармливание является одной из самых важных составляющих материнского поведения, которая обеспечивает наиболее полноценный физический и эмоциональный контакт матери и ребенка.

Кормление – это не только физиологический процесс, это процесс, в котором мать и ребенок сливаются в единое психологическое целое. Состав и свойства молока зависят не только от питания матери, но и от ее состояния. Это состояние «закодировано» в молоке, и ребенок его «расшифровывает». Поэтому фраза «впитал с молоком матери» является архетипической, символом коллективного опыта. Таким образом, в процессе кормления мать передает ребенку не только собственное тревожное отношение, но одновременно и опыт нарушенных отношений всего рода. Тревога по поводу грудного вскармливания, в более глубоком смысле, является тревогой по поводу контакта с ребенком, установления с ним симбиотической связи. И, как показывает наше исследование, тревога эта кроется в глубинах родовой истории. Транслируется она женщине ее матерью, которой в свое время была передана ее матерью. Источником этой тревоги являются нарушенные эмоциональные отношения и контакты в семье, которые также транслируются из поколения в поколение.

Таким образом, мы имеем основания для вывода о том, что трансляция нарушенных эмоциональных отношений в роду является фактором формирования тревожного материнского отношения, проявляющегося в нарушении связи с ребенком, не способности устанавливать глубокие эмоциональные отношения, передаче ребенку отрицательно окрашенного эмоционального состояния.

Вторым является фактор, получивший название «Потенциальная материнская девиация». Этот фактор включает в себя следующие параметры: *аборты/ выкидыши в поколении прародителей, тревожное отношение к беременности, депрессивное отношение к образу жизни во время беременности, тревожное отношение к себе как к матери, отрицательное отношение к себе, большее количество беременностей и родов*. Беременность вызывает у женщины психологический дискомфорт, сопротивление. Они проявляются в тревожном отношении к беременности и депрессивном отношении к образу жизни в период беременности. При этом в центре переживаний женщины остается она сама. Психологическое сопротивление беременности влечет за собой тревогу как относительно себя как матери, так и

относительно себя в целом. Беспокойство о себе, составляя основу переживаний женщины, отодвигает беспокойство относительно ребенка (главным образом относительно его эмоционального, психологического состояния) на второй план. По мнению многих исследователей, одной из причин девиантного материнства является неблагоприятный детский коммуникативный опыт. Как показывает наше исследование, причины формирования девиантного материнства скрываются гораздо глубже. Паттерны психологического отказа от ребенка (аборты/ выкидыши) в поколении прародителей, как показал факторный и корреляционный анализ, связаны с предпосылками формирования отклоняющегося от адекватного материнского отношения и входят в показатели фактора потенциальной материнской девиации.

Третий, выделенный в результате факторного анализа, фактор получил название «Незрелое материнство». Данный фактор включает следующие, имеющие различный удельный вес, показатели: *аборты/ выкидыши в семье родителей, гипогестозический тип отношения к родам, не оптимальное, эфорическое отношение к близким родственникам, гипогестозический тип ПКГД (психологический компонент гестационной доминанты), низкая субъективная значимость матери, высокая собственная субъективная значимость*. Фактор незрелого материнства главным образом проявляется в *гипогестозическом типе ПКГД*. «Гестационная доминанта» отражает особенности протекания физиологических и нервно-психических процессов в организме беременной женщины и обеспечивает направленность организма на создание оптимальных условий для развития плода. Гипогестозический тип ПКГД говорит о низкой выраженности или не выраженности гестационной доминанты у женщины, о ее не зрелой материнской (родительской) позиции. Важной составляющей данного фактора является *низкая субъективная значимость матери при наличии у нее аборт и (или) выкидышей и высокой субъективной значимости самой женщины*. Аборты/ выкидыши в семье родителей могут являться свидетельством «не выбора» ребенка (детей, материнства) в пользу «себя», транслируемого женщине и проявляющего себя в высокой собственной значимости.

Незрелое материнство является фактором трансляции неспособности женщины к установлению глубоких связей, принятию на себя ответственности за другого (ребенка).

Результаты проведенного исследования доказывают существование латентных, мало- или неосознаваемых факторов формирования материнского отношения, существование межпоколенной трансляции материнского опыта. И позволяют в дальнейшем разрабатывать виды помощи женщинам на разных этапах материнства, в том числе и в период беременности, основываясь не только на поверхностных, а на более глубоких и значимых факторах.

Литература

1. Винникот Д.В. Маленькие дети и их матери. М.: Класс, 1997.
2. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие. М.: Изд-во института психотерапии, 2002.

LATENT FACTORS OF MATERNAL RELATION

Malkova, Inna N.

The abstract addresses to the problem of maternal relation formation. There are presented the research data of seventy-six third pregnancy trimester women. Latent factors of maternal relation: disturbed emotional relationships translation in the family, the potential parent deviation, immature motherhood are identified and analyzed.

КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СОВЛАДАНИИ С ПЕРЕЖИВАНИЕМ УТРАТЫ

И. М. Никольская

Россия, г. Санкт-Петербург,

Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова

E-mail: imn_tapo@inbox.ru

Цель – обосновать и представить стратегии-техники кризисной психологической помощи по совладанию утратой на основе укрепления и перестройки психологической защиты клиента. Рассмотрены арт-терапевтические техники искусственного оплакивания, разделения миров, отсоединения, диалога, прощания и лежащие в их основе механизмы сублимации, катарсиса, отчуждения и др.

Проблема оказания психологической помощи в ситуации переживания утраты – одна из тех важных профессиональных проблем, с которой неизбежно сталкивается каждый помогающий специалист. В контексте оказания кризисной психологической помощи нас больше всего интересует разработка стратегий совладания с утратой для лиц, которые переживают смерть родных и близких, испытывая при этом целую гамму не всегда достаточно осознаваемых чувств (страдания, страха, вины, обиды, гнева, растерянности и пр.). Переживание смерти может оказывать непосредственное и отдаленное воздействие на психику детей и взрослых, приводить к расстройствам эмоций, поведения и адаптации.

Для того чтобы пережить смерть, должна быть проделана большая внутренняя работа, или пройден процесс горевания. Если работа горя неудачна или незавершена, оно может стать патологическим (Фрейд З., 1984). Как указывал З. Фрейд, мы сохраняем отношения с умершим, формируя, так называемого, «психического двойника» и реагируя на его эмоциональное присутствие. Чем значимей такой «двойник», тем труднее пересмотреть отношения с ним и тем сильнее переживание утраты. При активной поглощенности «психическим двойником» человек не готов отсоединиться от умершего, поскольку тот необходим для поддержания самооценки живущего.

Существует ряд внешних обстоятельств, которые препятствуют работе горя. Для его переживания необходимо время и пространство, поэтому во всех культурах разработан обряд похорон, где надо не только выполнять определенные действия, но также иметь возможность увидеть тело умершего и попрощаться с ним. Если на похоронах человек не присутствует, с умершим не прощается и его смерть ни прямо, ни косвенно с кем-либо не обсуждает, остается со своими переживаниями в одиночку, – поглощенность психотравмирующими переживаниями усугубляется.

Несмотря на то, что смерть может наступить по разным причинам (старость, болезнь, несчастный случай, самоубийство и пр.) – это всегда трагедия, которая у оставшегося в живых рождает не только чувства, но и мысли. Ведь тот, кто пытается отвлечься, не думать о несчастье – задачи переживания утраты не решает. Это не позволяет примириться со смертью близкого и принять ситуацию необходимости кардинального изменения жизни и ее нового осмысления. Следовательно, помощь клиенту в совладании с утратой через переживание страдания и других отрицательных эмоций, постановку актуальных для него вопросов и совместного нахождения на них ответов – важная задача помогающего специалиста.

С позиции разрабатываемых нами представлений об уровнях защитной системы человека в экстремальной и чрезвычайной ситуации, каковой и является смерть близкого, первоначальное реагирование на стресс отражается в непосредственных, прямых, автоматических, немедленных и спонтанных реакциях, то есть осуществляется на первых трех уровнях защитной системы: сомато-вегетативном, психомоторном и уровне психологической защиты. Последующее, нередко длительное регулирование процесса, включает произвольные и преднамеренные усилия по мобилизации физиологических реакций, управлению эмоциями, вниманием, поведением и познанием в ответ на стресс на уровне копинг-поведения. В связи с тем, что в адаптации к стрессу одновременно участвуют психологическая защита и копинг-поведение, посттравматический рост имеет две стороны: иллюзорную, дисфункциональную, вводящую пациента в заблуждение (позитивная иллюзия) и функциональную, конструктивную, способствующую реалистичному восприятию. Сторона, вводящая пациента в заблуждение, первой включается в процесс адаптации к стрессу, а вторая – соотносится с долгосрочной адаптацией, укрепляющей здоровье.

Нами акцентировано, что в силу возраста, актуального состояния и/или особенностей самой ситуации, личность может сразу не быть способна к сознательным и целенаправленным усилиям по приспособлению к стрессу путем использованием адаптивного копинг-поведения. Это обуславливает необходимость в предоставлении ей адекватной помощи по совладанию с кризисной ситуацией соответствующими специалистами, с опорой на укрепление и перестройку психологической защиты клиента (Никольская И. М., Добряков И. В., 2010, Никольская И. М., 2012).

С целью оказания кризисной психологической помощи, которая часто предполагает однократную интервенцию, направленную на выявление психотравмирующих переживаний, создание условий для их отреагирования и создание образа позитивного будущего, нами используется ряд арт-терапевтических стратегий – техник помощи клиенту в совладании с утратой близкого. Они реализуют искусственные процедуры оплакивания и последующего отсоединения от умершего путем условного разделения мира на миры «мертвых» и «живых». Включают использование направленного суггестивного диалога между «живым» и «умершим» для озвучивания и обсуждения актуальных для них вопросов, взаимного прощения, примирения и прощания, а также последующий «вывод» клиента из мира психотравмирующих переживаний и мир позитивного будущего. Психологическая коррекция отрицательных переживаний, связанных с перенесенной утратой, основана на целенаправленном использовании помогающим специалистом механизмов психологической защиты: сублимации, катарсиса и отчуждения.

Сублимация – это замена инстинктивного действия по реализации цели иным действием, которое не противоречит высшим социальным ценностям. Через рисунок и рассказ клиент на основе механизма сублимации может отразить пугающие картины похорон, горе утраты, страх смерти, осуществить процедуру оплакивания близкого. Поместив умершего в особый воображаемый мир, с помощью письменной речи осуществить с ним нужный разговор, выразив и получив в ответ актуальные для себя чувства и мысли.

Катарсис – психологическая защита, связанная с таким изменением ценностей, которое приводит к ослаблению влияния травмирующего фактора. Для этого в качестве посредника привлекается внешняя, глобальная система идей и убеждений, по сравнению с которой травмирующая человека ситуация теряет в своей значимости. Изменения в структуре ценностей могут происходить только в процессе мощного эмоционального напряжения, накала страстей, поэтому катарсис несет с собой очистительный эффект (Грановская Р.М., 2010). По механизму катарсиса, на фоне особым образом организованного и достаточно интимного арт-терапевтического диалога между фигурами «живого» и «умершего» исповедь реализующего этот диалог клиента создает условия для разрядки его самых глубоких и травмирующих переживаний. Через исповедь (покаяние) прошлое как бы стирается, вычеркивается, что в результате делает человека чище и добрее. Эффект исповеди также достигается путем повторного переживания воспринимаемых, как «греховных», поступков и осознания путей для совершения поступков праведных. Создание помогающим специалистом посредством нарративных техник специальных условий для разговора «умершего» с «живым», их взаимное прощение, примерение и прощание дают клиенту утешение, надежду, частично стабилизируя состояние.

Отчуждение – защитный механизм, связанный с отделением чувства от ситуации, отстранения «Я» от той части личности, которая провоцирует непереносимые переживания.

Создание и последующее переструктурирование под руководством психолога рисунка и рассказа на тему «Я плачу, мой/моя ... умер/-ла» дают клиенту возможность выйти за пределы психотравмирующей ситуации и взглянуть на нее со стороны, увидеть фигуры «живого» и «умершего» в разных «мирах», отделенными друг от друга. Диалог между этими фигурами, записываемый клиентом и озвучиваемый психологом, подтверждает, что «умерший» остается в одном мире, а «живой» – в другом. Что «умершему» в «его мире» – «хорошо» и «спокойно», он «не держит обиды», «желает всем добра» и пр.. Ответные полные любви и благодарности слова «живого» в адрес «умершего» приводят клиента к утешению и надежде. Так, на основе разделения когнитивных и эмоциональных элементов переживаний начинается процесс отсоединения переживающего утрату клиента от значимой фигуры из прошлого – его «психического двойника».

Последующее выведение клиента из мира отрицательных переживаний и перевод в воображаемый мир светлого будущего основано на действии психологических защитных механизмов замещения и идентификации. Это укрепляет эффект стабилизации психического состояния.

Важный ресурс совладания с переживанием утраты – религиозность. Например, кризисная помощь клиенту, разделяющему христианское учение, может быть основана на таких важных его идеях, как воскресение, покаяние, всепрощение. На фоне преображенной страданием души, страдания, принимаемого человеком, раскрываются его добродетели: сила смирения, сострадание к другим, доброта сердца, жажда справедливости, милосердие. Такая психологическая установка помогает верующему, выстрадав, обрести самоуважение (Грановская Р.М., 2010).

Таким образом, переживание скорби и страдания в арт-терапевтической ситуации могут помочь запечатлеть и навсегда сохранить прошлое в настоящем, тем самым «решив проблему», как примириться с утратой и, приняв ее, продолжить жить.

Литература

1. Грановская Р.М. Психология веры. 2-е изд., перераб. СПб.: Питер, 2010.
2. Никольская И.М. Кризисная психологическая помощь детям и психологическая защита // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2012. №1. С. 97–104.
3. Никольская И.М., Добряков И.В. Уровни защитной системы человека в контексте оказания психологической помощи // Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 102–104.
4. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М. : Ин-т психологии РАН, 2008.
5. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Психология эмоций. Тексты /Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.

The aim is to justify and introduce crisis psychological help strategies for coping with bereavement on the basis of client's psychological defense consolidation and restructuring. Art therapy techniques of artificial mourning, separation of worlds, separation, dialogue, farewell and lying deeper mechanisms of sublimation, catharsis, alienation, etc. are considered.

НЕСОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ САМОПРЕДЪЯВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ ВЕРУЮЩИХ

И. Г. Самойлова, Н. В. Кузнецова

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: psychology2012@mail.ru

Показано, что несовладание со стрессом самопредъявления в учебной деятельности и в общении со сверстниками подростков из семей верующих связано с феноменологией личностного эгоцентризма. Ввиду отсутствия исследований проявления эгоцентризма у подростков с религиозным мировоззрением отмечается необходимость изучения духовного копинга.

Одной из тенденций в настоящее время является воспроизводство религиозного сознания не только на основе православной веры. В российском обществе существует множество нетрадиционных западных и восточных религиозных организаций, адептами которых являются взрослые люди и их дети.

Особенности религиозной социализации детей и подростков в современной России психологической наукой изучены слабо, и работ, посвященных данной теме, очень мало. В одной из них (Воловикова М. И., Рязанова Т. Б. и др., 2001) представлены результаты исследования детей и подростков (на примере Смоленска), которые выявили некоторую динамику показателей их религиозной самоидентификации: верующими в Бога считают себя 67,2% 15-летних; 75% 12-летних; 51,7% 9-летних, 33,3% 6-летних. К 15-ти годам также формируется атеистическое мировоззрение. Таким образом, подростковый возраст является достаточно сензитивным для формирования религиозного мировоззрения в процессе религиозной социализации в родительской семье.

В то же время подростковый возраст является кризисным периодом в развитии личности, в котором происходят изменение, развитие и переход на новый уровень. В процессе взросления подростки формируют собственный стиль самопредъявления, который заключается в выборе тактик и стратегий представления себя другим в различных контактных ситуациях, в значимом круге общения со сверстниками и взрослыми.

Понятие самопредъявления трактуется по-разному в зарубежной и отечественной литературе и зависит от подходов к его пониманию и изучению, как и перевод термина «self-presentation»: самопрезентация, представление себя другим, самопредставление, самопредъявление, самоподача. Мы считаем, что понятие самопредъявления наиболее точно и широко представлено И.П. Шкуратовой. Она понимает самопредъявление как совокупность всех действий с целью создания определенного образа в глазах аудитории, в качестве которой может выступать как отдельный человек, так и группа людей (Шкуратова И.П., 2009).

Специфика самопредъявления подростков из семей верующих, особенно тех, где следуют восточным духовным практикам (практикует различные системы йоги, буддизма, неоиндуизма), проявляется в стремлении создавать позитивный образ себя как духовного существа, имеющего преимущества в своем религиозном мировоззрении и в особом образе жизни. Такая самоподача свойственна подросткам особенно в ситуациях взрослых публичных программ, которые проводятся с целью распространения религиозной практики и для привлечения новых людей, т.е. в ситуациях религиозной конверсии. Демонстрируя свою религиозную идентичность, подростки участвуют в публичной самопрезентации во взрослых программах в качестве танцоров, музыкантов, поэтов и певцов. Участие в такой религиозной деятельности не всегда способствует формированию личности с высоким уровнем духовности. Напротив, часто происходит обратное: формирование самооценки эгоцентрической направленности, что они «не такие как все», что они другие и лучше, чем остальные неверующие сверстники. Один из авторов статьи в ходе многолетних эмпирических наблюдений выявлял подобные явления в религиозных группах сахаджа йогов и вайшнавов (членов «Общества Сознания Кришны»).

Однако другие ситуации самопредъявления, связанные с учебной деятельностью в школе, с дружеским общением со сверстниками, у подростков из семей с религиозной нетипичностью (неправославной ориентации) вызывают стресс, с которым им трудно совладать. Видимо правильнее здесь говорить о несовладании. Школьная среда отвергает таких подростков не только по факту мировоззренческих различий, но и по причине неадекватной самоподачи подростком себя как верующего и духовного существа с позиции ярко выраженного личностного эгоцентризма. Так как обозначенная проблема является неисследованной в психологической науке, мы считаем важным ее изучение в контексте совладания со стрессом самопредъявления подростков, включенных в религиозную социализацию и имеющих разный уровень эгоцентризма.

Проблема подросткового эгоцентризма впервые в психологии была поставлена Ж. Пиаже. Он связывал его возникновение с особенностями интеллектуального развития детей и подростков. Обычно эгоцентризм связывается с неспособностью личности, сосредоточенной на своих интересах, принимать в расчет мнения, точки зрения других людей и координировать их со своими собственными (Пиаже Ж., 1969). В 70-е–80-е гг. XX века в зарубежной психологии понятие «эгоцентризм» уже применялось для определения позиции личности в общении и взаимодействии. С 90-х г. этот термин используется для описания характеристик общения личности, ее отношений к другим людям и социального поведения (Анненкова Н. В., Гуслова А. И., Егорычева И. Д., Обухова Л. Ф., Рябова Т. В., Пашукова Т. И., Славская А. Н., Стуре Т. К., Erickson M., Elkind D., Enright R. и др.). При этом эгоцентризм соотносится с системой ценностных ориентаций личности и переходит в сферу социально-психологических исследований (Пашукова Т. И., 2003)

В подростковом возрасте эгоцентризм приобретает форму «наивного идеализма» (Фокина А. В., 2008). Подросток приписывает своей мысли неограниченную силу. Неумение осознавать разницу между собственными познавательными способностями и реальностью приводит к тому, что мечты кажутся действием, уже изменяющим мир. Значительный вклад в создание современной концепции подросткового эгоцентризма принадлежит американскому психологу Д. Элкинду (Elkind D., 1967). Д. Элkind впервые описал личностные феномены подросткового эгоцентризма, связанные со спецификой формально-операционного мышления.

Первый феномен – «воображаемая аудитория». Подросток пытается предвосхитить реакции других на самого себя и постоянно конструирует «воображаемую аудиторию», центром внимания которой он сам и является. Вера подростка в собственную уникальность, недоступность его переживаний пониманию других людей, убежденность в том, что его переживания отличаются от переживаний присущих окружающим, составляют второй феномен личностного эгоцентризма – «личный миф».

Р. Энрайт описал феномен «сфокусированности на себе», суть которого состоит в тенденции к сосредоточению внимания на собственных мыслях и чувствах. В последние годы исследователи констатируют наличие еще одного феномена личностного эгоцентризма – явление «фокализма», т.е. склонности оценивать себя как человека, заметно превосходящего «типичного» представителя своего класса, фаворитизация себя (Фокина А. В., Kruger J., Burrus J., 2004; Chambers J., Suls J., 2006). Мы наблюдали проявления феномена «фокализма» у подростков, имеющих религиозный опыт молитвенных, медитативных практик и измененных состояний сознания. Нам кажется, что было бы целесообразно и интересно исследовать представленную феноменологию личностного эгоцентризма подростков в контексте их религиозной социализации. Такой тип исследований поможет ответить на множество вопросов, касающихся несовладания или использования неэффективных копинг-стратегий совладания в ситуациях самопредъявления подростков с религиозным мировоззрением.

Т. И. Пашукова в докторском исследовании предлагает кардинальную меру совладания с эгоцентризмом и полного его преодоления – включение людей в духовные практики йоги, буддизма, религиозного подвижничества (Пашукова Т. И., 2003). Мы считаем, что эта рекомендация должна основываться на изучении закономерностей соотношения социального и духовного компонентов в развитии личности, чтобы духовные пути «в миру» действительно выступали копинг-ресурсами для личности в совладании с трудностями повседневной жизни. Таких исследований практически нет, но уже существует понимание того, что «духовный копинг» как понятие имеет право на существование. Духовный копинг может рассматриваться как преобразующий копинг, потому что он фокусируется на персональном изменении через ментальную структуру психики человека. Итоговое изменение выходит далеко за рамки когнитивного рефрейминга или когнитивной переструктуризации и «реформирует» основные ценности человека. Многие стрессоры автоматически исчезают, когда человек вступает на путь духовной самореализации.

Литература

1. Воловикова М.И., Рязанова Т.Б. и др. Особенности религиозной идентификации в современной России (анализ ответов детей из Смоленска) // Развитие национальной, этнолингвистической и религиозной идентичности у детей и подростков / отв. ред. М. Баррет, Т. Рязанова, М. Воловикова. М.: Института психологии РАН, 2001. С. 132–141.
2. Пащукова Т.И. Эгоцентризм, основные психологические характеристики, закономерности и механизмы формирования и коррекции: дис. ... докт. пс. н. М., 2003.
3. Фокина А.В. Роль личностного эгоцентризма в структуре подростковой девиантности: автореф. дис. ... канд. пс. н. М., 2008..
4. Шкуратова И.П. Самопредъявление личности в общении: монография. Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2009.

NON-COPING WITH SELF-PRESENTATION STRESS IN ADOLESCENTS FROM BELIEVERS' FAMILIES

Samoylova, I. G.; Kuznetsova, N. V.

It is shown that non-coping with self-presentation stress in academic activities and peers' communication among adolescents from believers' families is associated with the phenomenology of personal egocentrism. Due to the lack of research about manifestations of egocentrism in adolescents with religious beliefs the importance of investigating spiritual coping is underlined.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДИНАМИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ РЕВНОСТИ: СТРУКТУРНЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Я. В. Спиридонов

*Россия, г. Уфа, Башкирская академия государственной службы и управления,
E-mail: yaroslavspiridonov@yandex.ru*

В статье дан анализ феномена ревности в психоаналитической литературе. Рассмотрены основные характеристики ревности, с которыми приходится иметь дело в психологической практике. Предложена авторская динамическая модель ревности, раскрыты ее содержательные и функциональные составляющие.

Проблема ревности является одной из исключительных и фундаментальных проблем психологии и психотерапии отношений. Вместе с тем, как ни странно, изучение роли и места этого феномена в психологической литературе имеет свою специфику, которая выражается в крайней дефицитности исследований этой области. Так, недвусмысленно обнаруживается, что проблеме ревности в основном посвящены работы, относящиеся к разряду «популярной психологии» и достаточно редко – работы психиатрического толка. Однако и последние раскрывают больше медико-социальные аспекты ревности. Если обратиться к психоаналитическому знанию, область интереса которого во многом имеет дело с феноменом ревности, то и тут имеет место определенная разряженность, несмотря на частоту использования этого понятия.

В рамках данной статьи, с опорой на материал, полученный в ходе психологической практики с отмеченной проблемной областью, мы хотим предложить авторскую модель динамической структуры ревности. При этом эта модель касается наиболее регрессивно ранней ревности, которая подчас сложно поддается когнитивной конкретизации и психологической проработке, основанной на рационально-ориентированных интервенциях. Данный тип ревности мы обозначили в качестве первичной.

Полученный клинический материал позволил нам выделить три ключевых регистра, отражающих свой специфический сегмент в динамической структуре ревности. Эти регистры можно обозначить как: «слияние», «вторжение» и «нужность». Мы понимаем, что эти обозначения имеют достаточную долю условности, вместе с тем ключевые содержательные моменты, на наш взгляд, они отражают. Каждый выделенный регистр имеет свое динамическое содержание и специфический семантический контекст.

Регистр «слияние» представляет собой специфический способ восприятия объекта в качестве части или продолжения собственной самости, игнорируя его своеобразие и автономность. Более того, любой намек на отдельность объекта (будь то не связанные с субъектом интересы или же реальные

объекты) воспринимается как угроза фрагментации: «Часть меня действует без меня!». Аффективные последствия вышеотмеченного в виде агрессии и тревоги, порой доходящей до паники, являются в этом отношении достаточно показательными. Иными словами, этот регистр отражает нарциссически инвестированное содержание. В этом отношении можно обратиться к работам Х. Кохута, который для обозначения нарциссически катектированных объектов, предложил достаточно удачный, на наш взгляд, термин – объект самости. При этом, в традиционном смысле, объект самости не является объектом как таковым. Он не воспринимается отдельно. «В этом случае, – отмечает Х.Кохут, – ожидаемый контроль над другими людьми (объектами самости) больше напоминает контроль над своим телом и разумом, которым хочется обладать взрослому человеку, нежели контроль, который он надеется получить над другими людьми» (Кохут, 2003).

Фактор контроля и слияния субъекта с объектом отчетливо отражен также в понятии «проективная идентификация». Будучи одной из наиболее важных категорий кляйнианского психоанализа, проективная идентификация представляет собой процесс вкладывания или помещения субъектом собственных чувств в объект таким образом, что объект берется под контроль и на время становится агентом отщепленных частей субъекта. И в первом и во втором случае мы имеем дело с неразделенностью объекта от субъекта, где ценность самого объекта определяется качеством редуцирования «вложенных» или «слитых» с ним бессознательных импульсов, фантазий, чувств и генетически ранних конфигураций. Отдельность объекта не существует, объект является продолжением субъекта.

Регистр вторжения представляет собой репрезентацию внешней динамически структуры, нарушающей регрессивное диадическое единство субъекта и объекта. Данный регистр с одной стороны наиболее сильно когнитивно конкретизован, с другой – имеет выраженную вариативность в пространстве и времени. Именно здесь можно наблюдать аффективную фиксацию агрессивных импульсов и когнитивную фиксацию на образе, который имеет разную степень структурированности. Порой навязчивая фиксация на конкретном образе не ограничена ни во времени, ни в пространстве. Образ в этом случае представлен кропотливым анализом, имеющим достаточно сложную структуру.

Для обозначения третьего и, вероятно, ключевого в аккумулярующем значении регистра мы использовали термин «нужность». Данный регистр является наиболее ранним в генетическом отношении. Из трех выделенных регистров его наиболее сложно описать или подобрать наиболее точные обозначения. Именно здесь, выражаясь языком Ш. Ференци, царствует язык ребенка (Ференци Ш., 2009). А язык взрослого не совсем подходит для описания. Тем не менее, мы попробуем отразить наиболее существенные содержательные аспекты этого регистра. В первую очередь, данный регистр покрывает совокупность потребностных динамических состояний, отражающих необходимый безопасный уровень интимности в диадных отношениях. Под интимностью мы понимаем форму отношений, в которой возможно подтверждение онтологического статуса ребенка или регрессировавшего взрослого в его потребностном интересубъективном проявлении.

Если обратиться к содержательной стороне регистров, рассматривая их в генетическом аспекте, то стоит отметить некоторые ключевые моменты. Во-первых, в генетическом отношении регистр нужности является первичным. Это выражается, прежде всего, в его предструктурированном наполнении, он принадлежит той сфере психики, где пока еще отсутствуют четкие структуры. Потребностное начало, характерное для этого регистра сложно поддается вербальному описанию. Во-вторых, при закономерном в плане развития появлении структурированного мира (главной характеристикой данного процесса является дифференциация объектов, выражающаяся в созревании, прежде всего, перцептивных механизмов) ребенок пытается сохранить предструктурированное состояние, путем «цепляния» или «слияния» с объектами. Объект в данном случае является продолжением субъекта и необходим, в первую очередь, для подтверждения онтологического статуса ребенка. Пассивность регистра нужности здесь трансформируется в активный нарциссический катексис, характерный для регистра слияния. В-третьих, возникновение дифференцированных объектов порождает состояние тревоги, ребенок обнаруживает присутствие «чужих» объектов (сиблинги, другой родитель, да и сама по себе активность матери заставляет признавать наличие «иных»), обладающих разной степенью активности. Здесь возникает регистр вторжения, препятствующий нарциссическому катексису объекта. А учитывая, то, что объект слияния является своего рода продолжением субъекта, это вторжение воспринимается как угроза собственной фрагментации. В-четвертых, закономерно возникающий эротизированный компонент, нуждается в своем объектном выражении. Однако нарциссический катексис объекта затрудняет его объектный катексис. Безусловно, один и тот же объект может быть одновременно катектирован объектным и нарциссическим либидо. Однако, на наш взгляд, один из катексисов является дополнительным в отношении другого. При нарциссическом катексисе объектный катексис может быть реализован лишь

частично. И в-пятых, нереализованный объектный катексис, нуждается в реализации. И находит окольный способ, достаточно часто, используя для этого... «агента вторжения». Как бы парадоксально это не выглядело, но наличие вторгающегося агента часто усиливает эротический компонент в отношении нарциссически катектированного объекта. Здесь мы сталкиваемся с центральной амбивалентной осью регистра вторжения. С одной стороны, актуализация регистра разрушает состояние нарциссического цепляния, слияния или оккупации (регресс слияния), тем самым вызывая тревогу и агрессию, – как следствие угрозы собственной фрагментации (часть меня действует без меня). С другой стороны, данный регистр используется как вспомогательное средство объектного катексиса, иными словами, с помощью агента вторжения усиливается эротизированное объектное восприятие партера/партнерши.

В заключении стоит отметить, что предложенная модель не затрагивает всех аспектов ревности, а ограничивается первичной, наиболее ранней и примитивной ревностью. Вместе с тем, мы понимаем, что имеют место достаточно вариативные и важные аспекты, характерные для генетически более поздних форм ревности. Например, экзистенциальные проявления, связанные с изолированностью и страхом одиночества.

Литература

1. Абрахам К., Гловер Э. и Ференци Ш. Классические психоаналитические труды. М.: Когито-Центр, 2009.
2. Кохут Х. Анализ самости: Системный подход к лечению нарциссических нарушений личности. М.: Когито-Центр, 2003. С. 54–55.

THE CONCEPTUAL BACKGROUND OF THE JEALOUSY DYNAMIC MODEL: STRUCTURAL AND FUNCTIONAL ASPECTS

Spiridonov, Yaroslav V.

The paper presents the analysis of the jealousy phenomenon in psychoanalytic literature. The main jealousy characteristics which we meet in psychological practice are considered. The author suggests the jealousy dynamic model and opens its essential and functional components.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С СУБЪЕКТИВНЫМ ОДИНОЧЕСТВОМ В СЕМЕЙНОМ КОНТЕКСТЕ

Л. Н. Репина, Т. Л. Крюкова

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект №12-06-00135-а
Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: lyubov.repina.92@mail.ru; tat.krukova44@gmail.com

В статье приводятся результаты двух эмпирических исследований стратегий совладания с субъективным одиночеством членов семьи разного возраста, пола, семейных ролей. Показаны различия между мужчинами и женщинами, родителями и детьми. Проявления одиночества, его оценка и совладание с ним связано с уровнем субъективного благополучия членов семьи. Обобщены особенности совладания с одиночеством в семьях с особым графиком труда (вахта).

Состояние одиночества как двойственная диалектическая проблема – ресурсности бытия субъекта и одновременно его дефицитарности – особенно ярко проявляется в тесных отношениях с другими людьми, которые субъект получает и учится строить в семье.

Нелегко представить себе сосуществование интенсивного и нередко вынужденного общения внутри семьи и потребности в одиночестве, автономии, имеющейся у каждого человека. Мы поставили задачу разобраться в том, происходит ли ослабление связанности людей друг с другом в семье, проживающей вместе, в контексте реального интенсивного общения и взаимодействия, а кризисное состояние семьи и современного российского общества приводят человека к большей автономности и переживанию одиночества в семье.

Целью исследования является исследование стратегий совладания с субъективным одиночеством у людей, включенных в семейную систему, живущих в семье.

Одиночество в семье рассматривается в современной когнитивной, в том числе, социальной психологии связанным с восприятием человеком стресса и напряженности во взаимоотношениях с близкими (Pressman S., 2005; Tornstam L., 1992; Прохоров А. О., 2011 и др.).

Под *одиночеством* мы понимаем оцениваемый дефицит в социальных и межличностных отношениях, которые субъект определяет как неудовлетворяющие его потребности. Одиночество является результатом когнитивно-эмоциональной оценки человеком своих социальных связей и отношений, то есть социальной сети, которые качественно неадекватны или количественно невелики.

Мы провели два эмпирических исследования. Целью одного являлось изучение проблемы совладания с одиночеством в семье у подростков и взрослых. В нем приняли участие взрослые люди, члены семей (средний возраст 47 лет); и молодые люди, проживающие в родительской семье (средний возраст 17 лет). Для диагностики использовались: полу-структурированное интервью в сочетании с опросниками: модифицированная шкала измерения одиночества *UCLA* Д. Рассела и Л.Э. Пепло, экспресс-опросник измерения копинг-стратегий *Brief Cope* (C. Carver, 1997), Шкала субъективного благополучия (ШСБ) Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche (1988), адаптирована М. В. Соколовой (1993).

Основные результаты: 1. При исследовании стратегий совладающего поведения людей, переживающих одиночество в семье, оказалось, что у взрослых уровень одиночества ниже, чем у подростков ($p=0,0003$); у них зафиксирован более высокий уровень эмоционального благополучия и комфорта, хотя они признавали наличие проблемы одиночества в семье в интервью. Но при этом люди с высоким уровнем эмоционального неблагополучия и значительным эмоциональным дискомфортом ощущают высокую степень одиночества в семье.

2. Подростки острее воспринимают состояние одиночества, особенно в семье, чем взрослые. Эти данные совпадают с полученными ранее результатами (Крюкова Т. Л., 2004). Подчеркнем, что особенно страдают от одиночества в семье юноши и девушки 16-18 лет с выраженным стремлением к сепарации, автономизации от семьи и, возможно, гипертрофированной самостоятельностью.

3. Результаты исследования показывают, что взрослые мужчины склонны *принимать* состояние одиночества в семье в большей мере и чаще, чем другие члены семьи. Они оказываются более адаптированными к одиночеству, оценивают его как неизбежную реальность.

4. Совладающее поведение, понимаемое нами как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией, применимо к анализу одиночества. Мы установили, что переживания состояния одиночества в семье у юношей и девушек (16–18 лет) связаны с их стремлением к самостоятельности. Большинство молодых людей, испытывающих это состояние, склонны искать эмоциональную поддержку у друзей. Этот факт, объясняется тем, что недостаток эмоциональной связи с семьей многие пытаются компенсировать общением с близкими друзьями и знакомыми. Подростки с большей выраженностью состояния одиночества в качестве копинг-стратегий используют *избегание* и *отрицание*; а взрослые с наименьшей выраженностью одиночества в качестве основных стратегий совладания используют *активный копинг* совместно с использованием *позитивной переоценки*, «*вентилизации*» эмоций, *самообвинением* и *планированием* решения проблемы.

5. В целом, все испытуемые, несмотря на половые и возрастные различия, вполне справляются с одиночеством в семье, хотя выраженность их копинга говорит о различных уровнях стресса.

Целью исследования 2 было выяснение причин переживания одиночества в семьях с особым графиком работы (вахтовый труд) и способов совладания с одиночеством.

В исследовании приняли участие мужчины и женщины (34 человека), состоящие в супружеских отношениях (мужчины, работающие вахтовым методом, средний возраст 32 года – 17 человек, и женщины, имеющие супругов, работающих вахтовым методом, средний возраст 30 лет – 17 человек). Применялись идентичные первому исследованию методики.

Получены такие результаты:

– Выраженность состояния одиночества в семье связана с особой профессиональной деятельностью одного из супругов, а именно, с работой вахтовым методом. Особенно ярко об этом свидетельствуют результаты интервью. Основной *причиной*, которая вызывает субъективно переживаемое чувство одиночества респондентами, была названа работа вахтовым методом. Именно из-за того, что люди физически дистанцируются друг от друга, у них происходит и психологическое, душевное отдаление друг от друга, в результате, потребность быть рядом друг с другом не удовлетворяется. Отметим, что сравнивая эти данные с другими, полученными в семьях, члены которых не работают вахтовым способом, эта причина выступает как квази-причина (Ронч А. М., Крюкова Т. Л., 2012).

– Мужчины в качестве основных копинг-стратегий используют *избегание* и *отрицание*, а женщины – *принятие и поиск эмоциональной поддержки*. Уезжающие на вахту мужчины стараются не думать и избегать мыслей о том, что их работа сказывается на семейных отношениях, их цель – обеспечить и прокормить семью, дать будущее своей семье, а эта работа наилучшим образом приближает их к цели, поэтому о психологическом климате своей семьи они предпочитают не задумываться. Большинство говорило о том, что они не бывают одиноки, – ведь они постоянно в делах и заботах (что на вахте, что дома). Женщины заявляют о большем чувстве одиночества, хотя они работают и живут в основном, в обычном нормальном режиме, но им приходится часть домашних обязанностей брать на себя во время отсутствия мужа. Они больше устают в это время, что обостряет желание подумать и поразмыслить «о всех тяготах жизни». Результаты интервью показывают, что женщины в своем большинстве ищут отвлечения и эмоциональной поддержки у друзей, компенсируя недостаток эмоциональной связи и поддержки в семье в общении, тем самым пытаясь заполнить свободное время или совсем не иметь его.

Интересным кажется нам сопоставление результатов двух исследований: в «обычных» семьях от одиночества в семье больше страдают дети-подростки и мужчины, а в семьях, где на вахте трудятся мужчины, самыми одинокими считают себя женщины. Эти данные не совсем совпадают с зарубежными результатами (Colligan, M. J. и Rosa, R. R., 1990). Одна из ярко выраженных причин одиночества в семье – дистанцированность друг от друга, которая проявляется не только в физической разлуке при вахтовом методе труда мужа, но и в ежедневной жизнедеятельности обычной семьи, иногда становящейся местом эмоционального дискомфорта ее членов. Семья как устойчивая социальная сеть не спасает человека от стрессов и напряжения в межличностных отношениях, от одиночества как следствия этих переживаний.

Проведенные исследования можно квалифицировать как важные шаги в понимании и анализе субъективного чувства одиночества и совладания с ним в семейном контексте. Однако эти результаты нуждаются в дальнейших исследованиях.

Литература

1. Психология состояний / Под ред. А.О. Прохорова. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011.
2. Ронч А.М., Крюкова Т.Л. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Кострома, 2012. Т. 18. №4.
3. Colligan, M.J. & Rosa, R.R. Shiftwork effects on social and family life // In A.J. Scott (Ed.), Occupational Medicine: State of the Art Reviews. Philadelphia: Hanley & Belfus, Inc., 1990.
4. Pressman S. Cohen, Sh. et al. Loneliness, Social Network Size, and immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen // Health Psychology, 2005. V. 24, N.3, 297–306.
5. Tornstam, L. Loneliness in Marriage // J. of Social and Personal Relationships. 1992. Vol. 9, 2: 197–217.

COPING STRATEGIES WITH LONELINESS IN A FAMILY SETTING

Repina, Lubov N.; Kryukova, Tatiana L.

The paper describes two empirical studies results concerning coping with subjective loneliness by family members of different age, gender and having various family roles. Differences between men and women, parents and children are shown. The loneliness phenomenology, its evaluation and coping strategies correlate with the subjective well-being level of family members. Specific features of coping with loneliness in families with a special work timetable (shift work) are summarised.

КОГНИТИВНАЯ ОЦЕНКА СОБСТВЕННОГО ОДИНОЧЕСТВА И ЕГО ПРИЧИН

А. М. Ронч, Т. Л. Крюкова

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект №12-06-00135-а
Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н.А. Некрасова
E-mail: aleksandra.ronch@mail.ru; tat.krukova44@gmail.com

В статье рассматривается чувство одиночества с точки зрения когнитивной оценки человеком его основных причин и вариантов проявления у людей разного возраста.

Что такое одиночество, почему люди время от времени испытывают невыносимые тягостные, а иногда слегка уловимые ощущения тоски, покинутости, отсутствия поддержки, понимания, называют себя одиночками? Вряд ли найдется хотя бы один человек, который не вспомнит таких ситуаций, в которых чувствовал одиночество. При этом многие имеют семью, друзей, знакомых, находятся в постоянном круговороте информационно-делового потока и редко оказываются объективно одни.

Одиночество – необходимость, неизбежное чувство в жизни каждого человека, испытание, горе, возможность быть наедине с собой? Мы предпринимаем попытку разобраться в основных причинах одиночества, и в том, какую окраску оно вносит в жизнь человека.

Существует большое количество взглядов на то, что такое одиночество, однако, все они сводятся к двум основным положениям. С одной стороны, одиночество это есть реальное пребывание в изоляции от людей, малое количество контактов, а с другой стороны, одиночество – это чувство, которое сопровождает человека вследствие различных причин, но несвязанное с объективной изоляцией. Нам представляется обоснованным подход, трактующий одиночество как *субъективное чувство*, так как оно может возникать независимо от объективного количества контактов человека. Таким образом, мы говорим о субъективном одиночестве как о чувстве, возникающем вследствие осознания несоответствия между желаемым уровнем, интенсивностью, близостью взаимоотношений с людьми (в первую очередь, со значимыми людьми), сопровождающееся неприятными переживаниями (Ронч А. М., 2012; Крюкова Т.Л., Ронч А. М., 2012).

Нами проведено эмпирическое исследование, в ходе которого респонденты называли, что, по их мнению, может вызывать у них чувство одиночества (n=114 чел.). Одиночками считают себя «часто» и «время от времени» треть выборки. В их собственных формулировках одиночество – это «Непонимание, отсутствие поддержки» и пр. (50%) и «Негативное чувство: ужас, страх, опустошенность и пр. (24%)». Таким образом, для значимо большей части выборки одиночество связано с дефицитарными переживаниями общения и отношений с другими.

Субъективно названные причины одиночества мы разделили на 3 группы. Первую группу составляют причины, связанные с внутренними или личностными особенностями человека, переживающего одиночество. К этой группе причин респонденты относят, прежде всего, собственный тяжелый характер (22% выборки), недоверие к другим, страх быть отвергнутым, другие страхи, интровертированность, эгоцентризм. Их называет примерно половина выборки (например, «сам почему-то изолируюсь, боюсь быть неинтересным...»). Далее следует также многочисленная группа причин, которые можно условно назвать внешними, так как испытуемые считают, что в их одиночестве «виноваты» другие люди, одиночество создается их окружением: вокруг «не те», синдром чужака в семье, никто не понимает, с людьми скучно (так они чувствуют себя «в толпе неадекватного быдла», когда «в больших неумных компаниях скучное окружение», «нет той/того, который нужен» и т.д.). Третья, самая малочисленная группа причин связана с ситуативными факторами, по мнению респондентов: нет или мало/много работы, занятости; подчеркивается много работы за компьютером, «много свободного времени», особенно в выходные и праздники, болезнь, разлад в семье, трудная жизненная ситуация.

Мы видим, что именно личностные причины одиночества выходят на первое место – особенности характера, внутреннего устройства людей и их взаимоотношений, страхи быть непонятым, отвергнутым, связанные с проблемами Я-концепции.

Тяжелый характер, недоверие к другим – причины, в первую очередь, затрудняющие установление с окружением доверительных близких отношений, что, в свою очередь, влечет за собой ощущение покинутости и одиночества. Эти причины подразумевают, вероятно, что человек имеет завышенные требования к окружающим его людям, ему сложно найти общие точки соприкосновения, затруднительно идти на открытый контакт, принимать людей. То есть причина одиночества кроется в самом человеке, в его неумении приспособливаться, адаптироваться к окружающим людям, в неумении или страхе решать эмоциональные, психологические, коммуникативные препятствия, возникающие при тесном общении с людьми. Это характеризует более молодую часть выборки в большей мере, чем более старших испытуемых ($p < 0,001$).

Получилось, что люди, испытывающие чувство одиночества, несколько чаще готовы обвинять себя, а не других, в сложившейся ситуации, поскольку у них есть, по их мнению, время, возможности и потребности в самоанализе, «самокопанию», рефлексии, и они же чаще склонны объяснять негативно происходящее с ними, «окрашивать все в темные тона» и видеть корень проблем, вызывающих чувство одиночества, в самих себе. Другими словами, им присущи когнитивные искажения оценки причин своего одиночества (Крюкова Т. Л., 2013).

Вторую группу причин, вызывающих одиночество, составляют внешние причины, те, которые вызваны жизненными обстоятельствами, связаны с окружением и мало поддаются контролю самого человека. В качестве внешних детерминант в данном случае выделяются скучное, неподходящее по различным параметрам окружение, особенности семейных взаимоотношений, высокую занятость, работу, трудную жизненную ситуацию и пр. Наконец, ситуативные причины, связанные с объективными обстоятельствами и состояниями, например, высокая занятость на работе, усталость, болезнь – это те причины, которые изолируют людей от их привычного окружения и ритма жизни, не являются основными при возникновении чувства одиночества, малый процент респондентов ссылаются на данные обстоятельства (2%–3%).

В качестве детерминант чувства одиночества не представлено малочисленное окружение или маленькая социальная сеть, объективное пребывание на дистанции или в изоляции от людей. Мы также не выявили каких-либо значимых корреляционных связей между количеством людей в социальной сети респондентов и наличием/отсутствием у них чувства одиночества. Среднее количество человек в социальной сети респондентов, по их данным, в среднем составляет более 70-ти человек, при этом часть из них (около 20%) тем не менее чувствуют себя одинокими. Таким образом, можно заключить, что размер социальной сети человека не опосредует появление чувства одиночества, за этим лежат другие более глубокие причины.

Актуальные данные подтверждают результаты исследования, проведенного А. М. Ронч об одиночестве в супружеских отношениях, показавшего, что одиночество не есть результат объективного пребывания членов семьи в изоляции от окружения (Ронч А. М., 2012). Была выявлена связь между степенью соответствия желаемых отношений с реальным партнером с чувством одиночества в супружеских отношениях. Оказалось, что особенно значимыми являются связи степени соответствия желаемого характера партнера реальным его проявлениям с чувством субъективного одиночества. Также в супружеских парах в качестве основных причин одиночества были выявлены особенности привязанности супругов друг к другу (низкая степень доверия друг к другу, близости, неудовлетворение основных эмоциональных потребностей); особенности любви (отсутствие интимности, страсти, заботы друг о друге, неудовлетворение потребности в общении, совместном времяпровождении, неоднозначность чувств, эмоций, присутствующих в отношениях).

Из полученных в ходе исследований данных мы можем заключить, что одиночество – это, в первую очередь, субъективно оцениваемое состояние, доминирующее чувство, вызванное внутренними причинами (тяжелый характер, неспособность принять другого человека), которые затрудняют установление удовлетворяющих коммуникаций и отношений с окружением.

Также следует отметить, что около 70% респондентов описывают одиночество в негативных, отрицательных красках, дают ему определения отсутствия поддержки, понимания, представляют как горе, страдание и пр. (*одиночество – это осознание своей ненужности, пустоты, тишина, невысказанность, грусть, тоска; когда нет ТОЙ/ТОГО, с кем можно помолчать, с кем можно с полуслова, с полувзгляда понять друг друга; тяжесть, что не можешь быть счастливыми с теми, кто рядом; когда никому не нужен, про тебя все забыли; когда те, кого любишь, счастливы без тебя и т.д.*). И только 20% испытуемых склонны считать одиночество позитивным чувством, необходимым, позволяющим побыть наедине с собой, со своими мыслями, чувствами, воспринимают как толчок к развитию, самопознанию (*одиночество – это рай, время для обдумывания действий, не порок, необходимость, состояние души, осознанный выбор человека, то, что помогает ценить людей, полезное чувство, спокойствие, время для себя, я женат и мучаюсь от нехватки одиночества и т.д.*)

Вероятнее всего, одиночество – неизбежное чувство в жизни каждого человека, потребность в стабильных близких отношениях с Другим(и), чувстве общности, чувстве безопасности, понимании, поддержке – естественных факторов развития любого субъекта. Однако именно самоотношение, оценка себя, составляющие Я-концепцию, искажения в оценке своих возможностей и состояний часто не позволяют человеку выстраивать полноценные отношения с людьми, быть открытым, искренним, принимающим. Порой это действительно трудно контролировать, но каждый человек способен к саморазвитию, самосовершенствованию, а значит, есть возможность преодолеть хотя бы частично выявленные нами причины одиночества, встать на путь построения более гармоничных отношений с людьми.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Когнитивная психология совладания с одиночеством // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Т. 19. 2013. №2.
2. Крюкова Т.Л., Ронч А.М. Детерминанты одиночества и совладания с ним в супружеских отношениях // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Т. 18. 2012. №4.
3. Ронч А.М. Совладание с чувством субъективного одиночества в супружеских отношениях. Квалификационная работа. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012.

The paper presents understanding of loneliness from the view point of the cognitive evaluation of its main reasons in the different age respondents' opinion.

КОПИНГ-ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Е. Г. Шубникова, Л. Ю. Николаева

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект №13-06-00145а

Россия, г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева

E-mail: ivsuf@rambler.ru

Совладающее поведение детей и подростков лежит в основе эффективной профилактики их зависимого поведения. Авторами представлено обоснование необходимости внедрения теоретической модели копинг-профилактики зависимостей в социально-педагогическую практику.

В условиях экономического кризиса создается реальная угроза психологической безопасности людей. Это влечет за собой повышение уровня социальной и эмоциональной напряженности в обществе. В поисках средств защиты от напряжения, дискомфорта, стресса молодые люди все чаще стали прибегать к стратегиям зависимого поведения (аддикциям). Уровень употребления психоактивных веществ среди молодежи, в том числе и курения, продолжает расти.

Почему, несмотря на усилия педагогов и общественности, возраст первой пробы сигарет у школьников снизился до 11 лет? Выбор аддиктивной стратегии поведения, по нашему мнению, обусловлен трудностями в адаптации к стрессовым жизненным ситуациям: сложные социально-экономические условия, высокая конкуренция на рынке труда, многочисленные разочарования, крушение идеалов, конфликты в семье и в школе, резкая смена привычных стереотипов. Современному человеку приходится принимать все большее количество решений в единицу времени.

Учитывая особенности современного общества, особенно актуальным на сегодняшний день представляется изучение вопросов, касающихся совладающего поведения человека в трудных жизненных ситуациях, исследование вопросов устойчивости к стрессам, а также проблемы выбора человеком конкретной стратегии совладающего с проблемами поведения. Психологи считают, что когда человек сталкивается с препятствием в реализации важной жизненной цели и не может справиться с этой ситуацией с помощью обычных средств, то он попадает в стрессовую ситуацию.

Основной задачей копинг-профилактики курения и употребления психоактивных веществ является обучение детей и подростков способам совладания с трудной жизненной ситуацией. В основе профилактических программ должно находиться изменение поведения ребенка на более эффективную форму, выработка здорового поведенческого и жизненного стиля. Школьникам и молодежи необходимо помочь осознать имеющиеся ресурсы, способствующие формированию жизненного стиля, помочь развить эти копинг-ресурсы и на их основе формировать стратегии и навыки здорового поведения. Именно этот подход мы считаем основополагающим в профилактике асоциального поведения детей и молодежи.

В связи с этим одним из перспективных направлений изучения психологических особенностей копинг-поведения человека в трудных жизненных ситуациях является изучение его отношения к событию. Несмотря на разнообразие поведения людей в стрессовой ситуации, по мнению Р. Лазаруса и С. Фолкман, копинг обозначается в двух формах: 1) активной – проблемно-ориентированный стиль копинга, при котором человек непосредственно обращается к трудной стрессовой ситуации, чтобы устранить или изменить ее влияние, снизить эмоциональное напряжение; 2) пассивной – эмоционально-ориентированный стиль, когда личность старается приглушить или минимизировать свое эмоциональное состояние, вызванное стрессовой ситуацией, с использованием различных механизмов психологической защиты, которые направлены на редукцию эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации (Лазарус Р., Фолкман С., 1984). Таким образом, можно говорить об активном и пассивном копинг-поведении. Активная форма копинг-поведения, активное преодоление, является целенаправленным устранением или ослаблением влияния стрессовой ситуации. Пассивное копинг-поведение, или пассивное

преодоление, предполагает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение трудной жизненной ситуации. Процесс совладания с трудной жизненной ситуацией представляет собой последовательную смену компонентов психологической системы деятельности по оценке (переоценке) стрессогенной ситуации и собственных ресурсов конкретного человека, а также по выбору и реализации адекватной стратегии поведения и действий в условиях развития стресса, контроля за процессом и эффективностью преодоления и при необходимости его коррекции.

Особый интерес для нашего исследования представляет модель копинг-поведения Н. А. Сироты, В. М. Ялтонского. С целью объяснения процессов адаптации в процессе формирования зависимого поведения авторы в основе своей концептуальной модели используют транзакционную когнитивную теорию стресса и копинга Р. Лазаруса. Поведение, имеющее целью устранить или изменить интенсивность влияния стрессора, изменить стрессовую связь с собственной физической или социальной средой, рассматривается авторами как активное копинг-поведение. Пассивное копинг-поведение осуществляется на основе интрапсихических форм преодоления стресса, являющихся защитными механизмами и предназначенными для снижения эмоционального возбуждения раньше, чем изменится ситуация (Сирота Н. А., Ялтонский В. М., 2001).

Исходя из теории копинг-поведения, можно предполагать, что употребление психоактивных веществ, в том числе и курение, возможно лишь в тех ситуациях, когда степень жизненного стресса чрезвычайно высока и когда копинг-ресурсы субъекта истощены.

В последнее время исследование различных способов преодоления стресса становится основой разработки программ профилактики различных заболеваний, в том числе зависимости от курения и других психоактивных веществ. Концепция копинга является одной из центральных в современной теории стресса, а умение успешно преодолевать трудную жизненную ситуацию рассматривается как основной фактор, который помогает человеку эффективно справляться с негативными воздействиями стрессовых ситуаций. На основании изучения современных превентивных подходов и моделей копинг-поведения Н. А. Сирота и В. М. Ялтонским была разработана концептуальная модель копинг-психопрофилактики психосоциальных расстройств в подростковом возрасте. Авторы этого подхода определили копинг-профилактику как процесс формирования эффективного и адаптивного для человека стресс-преодолевающего поведения. В задачу профилактики входит обучение эффективным поведенческим стратегиям: умение разрешать жизненные проблемы, искать и находить поддержку, эффективно общаться, мыслить, решать повседневные жизненные задачи и действовать в экстремальных ситуациях. Все это, а также развитие способности понимать, проявлять и владеть своими эмоциями формирует устойчивость к стрессу, а стало быть, дает возможность осуществлять осмысленный выбор своего собственного решения в ситуациях, связанных с предложением наркотиков, в том и числе сигарет или выбора жизненного стиля, формирует здоровье (Сирота Н. А., Ялтонский В. М., 2003).

В школьной системе необходима подготовка учителей, психологов, социальных педагогов для того, чтобы обеспечить эффективное обучение детей вопросам, касающимся профилактики курения и здорового образа жизни. Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса может проводиться в форме социально-психологического тренинга. Обучение направлено на развитие: 1) поведенческих стратегий человека (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание); 2) процесса оценки стрессовой и/или проблемной ситуации; 3) процесса принятия решений; 4) ресурсов личности и среды (самоконтроля, самокомпетентности и самоуважения, эмпатии, восприятия и оказания социальной поддержки).

Основными способами реализации этих задач является обучение социальным навыкам преодолевающего поведения, а также оказание подросткам адекватной социальной поддержки. Обучение может проводиться в форме социально-психологического тренинга (тренинг разрешения проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки, тренинг когнитивно-оценочной составляющей совладающего поведения, коммуникативных навыков посредством развития эмпатии, аффилиации, снижения чувствительности к отвержению, повышение самооценки и кооррекция отдельных сфер искаженной Я-концепции, выработка мотивации достижения успеха и другие виды) (Сирота Н. А., Ялтонский В. М., 2001).

В основе профилактических программ должно находиться изменение поведения ребенка на более эффективную форму, выработка здорового поведенческого и жизненного стиля. Школьникам и молодежи необходимо помочь осознать имеющиеся ресурсы, способствующие формированию жизненного стиля, помочь развить эти копинг-ресурсы и на их основе формировать стратегии и навыки здорового поведения. Именно этот подход мы считаем основополагающим в профилактике асоциального поведения детей и молодежи. Нами разработана тренинговая программа профилактики аддиктивного поведения детей и молодежи, которая активно внедряется нами в студенческой среде.

Литература

1. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001.
2. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма. М.: Академия, 2003.
3. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
4. Копинг-профилактика курения / авт.-сост. Е. Г. Шубникова. Чебоксары: ООО «Сувар-спорт», 2009.

COPING PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR CHILDREN AND YOUTH

Shubnikova, Ekaterina G.; Nikolaeva, Ludmila J.

Coping behavior of children and adolescents is the basis for effective prevention of addictive behavior. The authors presented the rationale for the introduction of the theoretical model of coping prevention of addictions in the social and pedagogical practices.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК ОСНОВА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Е. Г. Шубникова

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект №13-06-00145а
Россия, г. Чебоксары, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
E-mail: ivsuf@rambler.ru

В статье предпринята попытка проанализировать структуру нового понятия «жизнеспособность личности». Основным структурным компонентом жизнеспособности человека, по мнению ученых, является продуктивные копинг-стратегии личности. Автором утверждается, что именно модель адаптивного совладающего поведения в полном объеме отражает структуру понятия жизнеспособности.

Развивающемуся обществу необходимы инициативные люди, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способны к сотрудничеству, отличаются мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладают чувством ответственности за судьбу страны, за ее социально-экономическое процветание.

Изучение жизнеспособности подростка, выявления личностных и поведенческих характеристик, помогающих ему жить, делающих его сильным и стойким духом, позволит целенаправленно формировать эти качества, что очень важно не только для детей и подростков, живущих в сложных и даже экстремальных условиях. Вместо изучения слабостей и недостатков, а также способов их преодоления, психологи и педагоги, изучающие жизнеспособность, сосредотачивают усилия на поиске сильных сторон человека. Таким образом, развитие теории жизнеспособности может внести серьезный практический вклад в развитие общества.

В воспитании разносторонне развитой, социально адаптированной личности смысловым ядром следует считать именно жизнеспособность как интегральное личностное свойство, определяющее полноценность жизнедеятельности, способность к самоактуализации и развитию.

Термин «жизнеспособность» начал использоваться в 2003 году, закрепившись в англоязычном варианте «resilience» (гибкость, упругость, устойчивость), благодаря международному проекту «Методологические и контекстуальные проблемы исследования жизнеспособности детей и подростков». Руководителем проекта был М. Унгар, который предложил трактовать жизнеспособность как способность человека управлять ресурсами собственного здоровья и социально приемлемым способом использовать для этого семью, общество, культуру.

В педагогических исследованиях жизнеспособность личности также соотносят с социальной адаптацией, которая предполагает как процесс, так и результат приспособления. Так, по мнению М. П. Гурьяновой, «жизнеспособность – это стремление человека выжить, не деградируя, в ухудшающихся условиях социальной и культурной среды, воспроизвести и воспитать жизнестойкое потомство в биологическом и социальном плане, т. е. стать индивидуальностью, сформировать смысложизненные

установки, самоутвердиться, найти себя, реализовать свои задатки и творческие возможности, преобразуя при этом среду обитания, делая ее более благоприятной для жизни, не разрушая и не уничтожая ее» (Гурьянова М. П., 2006). А. А. Нестерова в созданной социально-психологической концепции определяет жизнеспособность личности как системное качество личности, характеризующее единство индивидуальных и социально-психологических способностей человека к реализации ресурсного потенциала, использованию конструктивных стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях, который обеспечивает возвращение личности на докризисный уровень функционирования или определяет посткризисный личностный рост.

Жизнеспособность рассматривается А. А. Нестеровой как устойчивая диспозиция личности, которая включает в себя следующие компоненты: 1) способность к активности и инициативе; 2) способность к самомотивации и достижениям; 3) эмоциональный контроль и саморегуляция; 4) позитивные когнитивные установки и гибкость мышления; 5) самоуважение; 6) социальная компетентность; 7) адаптивные защитно-совладающие стратегии поведения; 8) способность организовывать свое время и планировать будущее (Нестерова А. А., 2011).

Важным этапом исследования является выявление взаимосвязи понятий жизнеспособности и стратегии совладающего поведения. Согласимся с мнением А. И. Лактионовой о том, что «жизнеспособность» отличается от способности «преодолеть трудную жизненную ситуацию» (стратегии совладания), подразумевающей разрешение определенных проблем, но без дальнейшего позитивного развития. Жизнеспособность подразумевает не просто преодоление человеком трудностей и возврат к прежнему состоянию, но и прогресс, движение через трудности к новому этапу жизни. Поэтому «жизнеспособность» является более широким понятием, чем «стратегия совладания с трудными жизненными ситуациями». Однако последняя категория, бесспорно, является одной из самых важных составляющих в структуре жизнеспособности.

В связи с этим особый интерес для нашего исследования представляют исследования копинг-поведения (совладающего поведения) Т. Л. Крюковой, под которым она понимает поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). При таком понимании совладающее поведение важно для социальной адаптации здоровых людей. Поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, Т. Л. Крюкова относит совладающее поведение к факторам активности человека, называя его дескриптором субъекта и поведением субъекта (Крюкова Т. Л., 2008).

Таким образом, совладающее поведение может в общем виде быть как адаптивным, так и неадаптивным. Более того, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский разработали три теоретических модели копинг-поведения здоровых и больных наркоманией и алкоголизмом людей: 1) модель адаптивного функционального копинг-поведения; 2) модель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения; 3) модель пассивного дисфункционального дезадаптивного копинг-поведения (Сирота Н. А., Ялтонский В. М., 2001). Учеными дана подробная характеристика каждой модели, которая включает в себя следующие компоненты: 1) используемые копинг-стратегии поведения; 2) направленность мотивации; 3) уровень развития личностных и средовых ресурсов (возможностей) преодоления трудных жизненных ситуаций (уровень интеллекта, Я-концепция, локус контроля, социальная компетентность, эмпатия, ценностно-мотивационная структура личности, социальная поддержка и др.).

Модель адаптивного функционального копинг-поведения создана по результатам обследования здоровых, хорошо социально адаптированных подростков и взрослых. Оно включает в себя следующие компоненты:

1. Эффективное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий разрешения проблем и поиска социальной поддержки.

2. Продуктивное использование когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения и достаточное развитие когнитивно-оценочных механизмов.

3. Преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудачи, готовность к активному противостоянию негативным факторам среды и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса.

4. Развитые личностно-средовые копинг-ресурсы, обеспечивающие позитивный психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий (уровень интеллекта, позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернального локуса контроля над средой, эмпатии и аффилиации, наличие эффективной социальной поддержки со стороны среды и т. д.).

Эта модель характеризуется также наличием эффективной социальной поддержки, которая обеспечивается развитостью копинг-стратегий поиска социальной поддержки и личностного копинг-ресурса ее восприятия; самостоятельным активным выбором ее источника, определением вида и дозированием объема поддержки; успешным прогнозированием ее возможностей (Сирота Н. А., Ялтонский В. М., 2001).

Перечисленные выше характеристики адаптивного копинг-поведения фактически и обеспечивают жизнеспособность личности. Модель адаптивного копинг-поведения включает в себя не только стратегии поведения, но и когнитивную оценку ситуации, которая и лежит в основе дальнейшего «движения к новому этапу жизни», а также личностно-средовые ресурсы, необходимые для его осуществления.

По нашему мнению, модель адаптивного совладающего поведения в полном объеме отражает структуру понятия жизнеспособности.

Литература

1. Гурьянова, М.П. Жизнеспособность личности как педагогический феномен // Педагогика. 2006. №10. С. 43–50.
2. Нестерова А.А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 2011.
3. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение : современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 55–66.
4. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажиллина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001.

COPING STRATEGIES AS A PERSON RESILIENCE BASIS

Shubnikova, Ekaterina G.

The paper analyzes the personality resilience concept structure. The main structural component of human resilience is productive coping. The author argues that this model of adaptive coping fully reflects the structure of the concept of resilience.

РАЗДЕЛ VIII

**СТРЕСС И РЕГУЛЯЦИЯ
ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ И КРИЗИС СИСТЕМЫ ОТНОШЕНИЙ КАК СОСТОЯНИЕ ДИСТРЕССА

В. Д. Альперович

Россия, г. Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет

E-mail: valdmalp@rambler.ru

Статья посвящена проблеме взаимосвязей информационно-психологической безопасности личности и противоречий ее отношений. Представлены эмпирические модели кризиса системы отношений, обосновывается необходимость его изучения как индикатора информационно-психологической безопасности личности. Сделан вывод о низком уровне выраженности информационно-психологической безопасности респондентов на основе высокого уровня выраженности кризиса системы отношений с другими людьми как дистрессового состояния.

Целенаправленное формирование и деконструкция системы представлений личности и группы о разных социальных объектах и явлениях, направляющих их поведение, в политических и экономических целях (организация выборов, создание имиджа политической партии, регуляция спроса на определенные товары и услуги) посредством СМИ и Интернета (Аносов В. Д., Лепский В. Е., 1996; Басанова Т. А., 2007; Непомнящий А. В., 1999; Почепцов Г. Г., 2003) актуализирует проблему защиты сознания человека от нежелательного информационно-психологического воздействия. Информационно-психологическая безопасность определяется как состояние личности или общества, при котором принимаются решения, не снижающие вероятности достижения их основных, жизненно важных целей (Непомнящий А. В., 1999), детерминированных системой отношений личности к себе и окружающим, в частности, дружественных и враждебных (Мясищев В. Н., 2009; Емельянова Е. В., 2008; Духновский С. В., 2005; Лабунская В. А., 2009). Последние влияют на стратегии взаимодействия, поведение личности с другими людьми (Лабунская В. А., 2009). В связи с этим важным становится рассмотрение информационно-психологической безопасности в контексте психологии отношений личности.

В условиях общества переходного периода внимание ученых привлекает состояние системы отношений личности, включающее переживание временно непреодолимого рассогласования прежних и новых социальных позиций, идеологических и ценностных ориентаций, поведенческих стратегий и реакций Других (Бурдье П., 1994; Кастельс М., 2000; Тульчинский Г. Л., 2002; Хёсле В., 1994; Ядов В. А., 2000; Камм Ф. М., 2005), стремлений одновременно поддерживать и «разорвать» сложившиеся отношения с миром и собой.

Ряд исследователей (Абульханова-Славская К. А., 1994; Андреева Г. М., 1994; Анцыферова Л. И., 1994; Бодалев А. А., 2004; Мясищев В. Н., 2009; Тернер Дж., 2003; Эриксон Э., 1996) считает, что для развивающейся системы отношений личности всегда характерны противоречия, кризис разной степени выраженности. В работах выделены показатели кризиса системы отношений: рассогласованность различных видов и модальностей отношений, социальная фрустрированность, неудовлетворенность социальной позицией, разрушение временной перспективы. Высокая степень выраженности кризиса часто сопровождается психической напряженностью, переживанием ситуации психологического давления, негативными соматическими проявлениями, что соответствует дистрессовому состоянию.

Исходя из затронутых нами работ (Мясищев В. Н., 2009; Емельянова Е. В., 2008; Духновский С. В., 2005), мы понимаем кризис системы отношений личности как перманентное состояние системы отношений, для которой является характерной различная степень выраженности рассогласований между отношениями к себе, к Другим, Других и ожидаемым отношением Других определенных модальностей, отношениями в прошлом и настоящем.

Кризис системы отношений, в силу его содержательных особенностей, определяет состояние личности, при котором ограничиваются возможности принятия ею решений, связанных с жизненно важными целями, т.е. снижение уровня её информационно-психологической безопасности. Кризис системы отношений личности должен анализироваться в связи с информационно-психологической безопасностью личности. Тем не менее, недостаточно разработаны взаимосвязи рассогласований в системе отношений личности и её информационно-психологической безопасности.

Нами были сформулированы эмпирические модели уровней выраженности кризиса системы отношений, согласно параметрам, заданным Т. Лири, Л. И. Вассерманом, К. Муздыбаевым, и результатам

кластерного анализа индексов согласованности видов отношений (соотношений оценок выраженности отношения к себе, отношения к Другим, ожидаемого отношения Других к оценке выраженности отношения Других) в каждой модальности.

Эмпирическая модель высокого уровня выраженности кризиса системы отношений включает: 1) низкие индексы согласованности видов отношений: $E (=a/d)$, $F (=b/d)$, $G (=c/d)$, где a – отношение к себе, b – отношение к Другим, c – ожидаемое отношение Других, d – отношение Других, – в авторитарной, эгоистической, агрессивной, подозрительной модальностях (0,1-0,32), в дружелюбной, альтруистической модальностях – 0,2; 2) Высокая степень выраженности данных модальностей отношений ($\geq 68,7\%$ от количества характеристик отношений каждой модальности, заданных Т. Лири), низкая степень выраженности дружелюбной, альтруистической модальностей отношений (15-32%). 3) Рассогласованность между видами отношений в позитивных модальностях существенно выше, чем в негативных, в настоящем и прошлом. 4) Очень высокий уровень выраженности социальной фрустрированности. 5) Негативное эмоционально-ценностное отношение к времени жизни, низкий личностный контроль времени жизни.

Эмпирическая модель среднего уровня выраженности кризиса системы отношений включает: 1) средние индексы согласованности видов отношений E , F , G в негативных модальностях ($>0,33 \leq 0,5$), в позитивных модальностях – 3,03-5,55; 2) средняя степень выраженности всех указанных выше модальностей отношений ($\geq 50 < 68,7\%$); 3) в настоящем рассогласованность видов отношений в позитивных модальностях выше (в прошлом существенно выше), чем в негативных модальностях; 4) повышенный уровень выраженности социальной фрустрированности; 5) среднепозитивное эмоционально-ценностное отношение к времени жизни, средний личностный контроль времени жизни.

Эмпирическая модель низкого уровня выраженности кризиса системы отношений включает: 1) высокие индексы согласованности видов отношений E , F , G (0,73-1) во всех модальностях; 2) низкую степень выраженности негативных модальностей отношений (15-32%), высокую степень выраженности позитивных модальностей отношений ($\geq 68,7\%$); 3) наличие согласованности видов отношений в позитивных модальностях в настоящем. В прошлом рассогласованность между видами отношений в позитивных модальностях выше, чем в негативных модальностях; 4) пониженный уровень выраженности социальной фрустрированности; 5) высокую степень позитивности эмоционально-ценностных отношений к времени жизни, высокий личностный контроль времени жизни.

Мы провели эмпирическое исследование уровней выраженности кризиса системы отношений личности. Эмпирический объект: 204 респондента 32-45 лет (95 мужчин, 109 женщин). Выявлено, что показатели респондентов группы 1 (24,5% выборки) соответствуют эмпирической модели высокого уровня выраженности кризиса системы отношений, группы 2 (26,5% выборки) – модели среднего уровня выраженности кризиса системы отношений, группы 3 (49% выборки) – модели низкого уровня выраженности кризиса системы отношений.

С нашей точки зрения, показатели высокого и среднего уровней выраженности кризиса системы отношений свидетельствуют о низком уровне выраженности информационно-психологической безопасности респондентов и, в силу содержательных особенностей кризиса, о состоянии дистресса. Таким образом, уровни выраженности кризиса системы отношений личности к себе и с Другими людьми можно расценивать в качестве социально-психологических индикаторов информационно-психологической безопасности личности и состояния дистресса.

Литература

1. *Аносов В.Д., Лепский В.Е.* Исходные посыпки проблематики информационно-психологической безопасности // Проблемы информационно-психологической безопасности / Под ред. А.В. Брушлинского и В.Е. Лепского. М.: Институт психологии РАН, 1996. С. 7–11.
2. *Духновский С.В.* Переживание дисгармонии межличностных отношений. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2005. С. 79–161.
3. *Емельянова Е.В.* Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования. СПб.: Речь, 2008. С. 134–139.
4. *Лабунская В.А.* Внешний облик в структуре представлений о Враге и Друге на различных этапах жизненного пути // Психология человека в современном мире: Т. 2. Личность как субъект жизненного пути. М.: Изд-во ИП РАН, 2009. С. 220–228.
5. *Непомнящий А.В.* Принципы психологического обеспечения информационной безопасности личности // Известия ТРТУ. Материалы V Международной научно-практической конференции «Информационная безопасность». 2003. № 4 (33). Таганрог. С. 342–346.

PERSONAL INFOPSYCHOLOGICAL SAFETY AND PERSONAL RELATIONSHIPS CRISIS AS A STATE OF DISTRESS

Alperovich, Valeria D.

The research problem in this paper is the personal infopsychological safety and the relationships discord intercorrelation. Empirical models of the personal crisis of the relationships system are demonstrated, the necessity of its study as the infopsychological safety indicator is justified. We have come to a conclusion, that a low level of the personal infopsychological safety in correlation with high level of personal crisis of the relationships system is a state of distress could be observed.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РЕГУЛЯЦИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

А. А. Бишаева, В. В. Малков

*Россия, г. Кострома, Костромской государственной университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: alb-bishaeva@yandex.ru*

*Россия, ЯНАО, Тобольская государственная педагогическая академия им. Д. И. Менделеева
E-mail: mvvts@yandex.ru*

Незначительный по времени активный отдых с использованием специальных упражнений, подбор которых осуществлен на современных теоретических концепциях построения движений, изменяет характер предшествующих нагрузок на организм, повышает работоспособность, имеет выраженную оздоровительную направленность, влияет на конечный результат труда с повышенным нервно-эмоциональным напряжением

Исключительно важную роль в сохранении работоспособности, повышении стрессоустойчивости имеет своевременный активный отдых с использованием специально подобранных средств и методов физических (динамических, статических, релаксационных) упражнений.

Отечественный физиолог И. М. Сеченов в начале прошлого века в своем классическом опыте показал, что смена деятельности бывает более эффективной, чем полный покой. Интересно, что феномен И. М. Сеченова у людей, не тренированных к физическим нагрузкам, отсутствует или мало выражен. Наоборот, у тренированного человека явно проявляется положительное влияние активного отдыха.

Утомление представляет собой очень сложный процесс, являющийся результатом физиологических сдвигов и изменений в организме. Нарушение деятельности любого отдела системы и, в первую очередь, коры головного мозга, способно вызвать значительное понижение работоспособности во всем организме, причем наиболее утомляемыми являются нервные клетки коры больших полушарий, независимо от того, физической или умственной работой вызвано утомление. Первым признаком наступающего утомления является появление чувства усталости. Этому субъективному показателю утомления необходимо уделять серьезное внимание. Выдающийся физиолог А. А. Ухтомский писал, что ощущение усталости есть натуральный предупредитель о начинающемся утомлении.

Утомление переходит в переутомление, которое не исчезает бесследно после обычного отдыха. Переутомление, являясь отрицательной реакцией на чрезмерное трудовое перенапряжение любого происхождения, может быть причиной тяжелых нарушений и даже «срывов» высшей нервной деятельности, срывов нервной регуляции совладающего поведения. Психологическая научная школа это явление рассматривает как ослабление совладающего поведения под влиянием нервно-эмоционального напряжения.

Направление поисков оптимального использования активного отдыха, продолженное учеными, основывается на современных теоретических концепциях построения движений, в частности, чередовании основных и фоновых уровней, задействованных в трудовом процессе и в процессе активного отдыха. Данная теоретическая концепция согласуется с классическим понятием физиологического механизма активного отдыха.

На основании изложенного, упражнения для активного отдыха людей с превалированием труда, предъявляющего повышенные требования к нервно-эмоциональной сфере организма, следует подбирать так, чтобы они обеспечивали переключение на другие, более низкие уровни регуляции, активизацию тормозных процессов. Постановка задачи, построение интегрального образа движений для активного отдыха определяет и иные, свойственные им сенсорные коррекции и обратные афферентации.

С этой целью следует использовать три группы упражнений: дыхательные упражнения, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением и упражнения на растяжку опорно-двигательного аппарата. Специальные целенаправленные упражнения, влияя на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывают навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, а подчас и экстремальных, условиях. Особого внимания заслуживают дыхательные упражнения. При правильно поставленном дыхании функция диафрагмы более эффективна, что ведет к усилению притока крови к сердцу.

Использование дыхательных упражнений и оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха и на высоте вдоха повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что, в свою очередь, благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга.

Выполнение дыхательной гимнастики в вечернее время можно нацелить на снятие нервно-мышечного напряжения, успокоение нервной системы. Для этого следует выполнить короткий вдох и продолжительный спокойный выдох. Выполнение упражнений сопровождается расслаблением мышц внутренних органов (вегетатики) и кровеносных сосудов.

Экспериментально доказано, что три группы упражнений могут быть и средством регуляции совладающего поведения (Упражнение с повышенной интенсивностью выдоха толчком. Упражнение для полного дыхания. Упражнения типа «потягивание». Повороты. Наклоны. Третья группа упражнений направлена на чередование мышечного напряжения с расслаблением).

Перерывы для активного отдыха следует назначать на периоды, предшествующие ожидаемому развитию утомления для предупреждения возможного снижения работоспособности. Величина мышечных усилий, производимых во время активного отдыха, должна быть оптимальной, индивидуальной, так как эффект активного отдыха снижается, если усилия слишком малы или слишком велики. Интервал времени от момента окончания активного отдыха до возобновления основной работы составляет 4-6 мин. Чем короче этот интервал времени, тем вероятнее получение отрицательного эффекта, – снижение работоспособности вместо ее повышения. Каждое упражнение следует выполнять 3-4 раза. Общая длительность выполнения комплекса 15 мин. Упражнения должны выполняться на положительном эмоциональном фоне, с уверенностью в необходимости их использования. Внимание направлено на рабочую группу мышц. Желательно использовать музыкальное сопровождение. К его подбору следует отнестись серьезно, в зависимости от индивидуальных характеристик: типа нервной системы, возраста, работоспособности, настроения и т.д.

Незначительный по времени (15 минут) активный отдых с использованием специальных упражнений, подбор которых осуществлялся на современных теоретических концепциях построения движений, изменяет регуляторные функции управления движениями, способствует выходу организма из сложных ситуаций, требующих совершенствования регуляции совладающего поведения.

Оценивая функциональные изменения, происходящие при использовании данного комплекса упражнений и методики его проведения в основных функциональных системах (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной), можно проследить оздоровительный эффект, повышение работоспособности, совершенствование нервно-эмоционального напряжения.

Исследования доказывают целесообразность использования в процессе профессиональной двигательной активности людей умственного труда упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, специальных дыхательных упражнений, движений на растяжку опорно-двигательного аппарата.

Литература

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М., 1990.
3. Бишаева А.А. Совершенствование сенсомоторики у молодежи в связи с подготовкой к современным видам труда. Уфа, 1994.

IMPROVING COPING REGULATION BY SPECIAL EXERCISES

Bishaeva, Albina A.; Malkov, V. V.

Even short rest using special exercises, the choice of which is done according to modern movement building concepts, changes the level of previous stress influence on one's body, increases efficiency, affects emotional stress-loaded job's results.

ИЗМЕНЕНИЕ СТРАТЕГИЙ РЕШЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ЗАДАЧ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

И. В. Блинникова, А. Б. Леонова, М. С. Капица

Работа выполнена при поддержке РФФИ, проект №11-06-00463-а

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

E-mail: blinnikovamslu@hotmail.com

Анализировалось, зависят ли время, ошибки и стратегии решения задачи ментального вращения от уровня эмоционального напряжения в ситуациях тестирования интеллектуальных способностей. Результаты позволили нам заключить, что в условиях возрастания тестовой тревожности значительно уменьшается латентное время ответа. Этот эффект усиливался по мере снижения стресс-резистентности. Также в условиях повышенного эмоционального напряжения меняется характер зависимости времени реакции от угла расхождения между предъявляемыми фигурами.

В наши дни, кажется, общим местом утверждение, что в стрессовых ситуациях люди хуже решают задачи, независимо от того, являются ли эти задачи профессиональными, учебными или житейскими. При этом неоднократно демонстрировалось, что влияние ситуаций, индуцирующих возникновение стрессовых состояний, может зависеть как от особенностей субъекта, так и от особенностей задачи. Некоторым людям удастся справиться со стрессом и даже решать задачи более эффективно, это обеспечивается таким личностным качеством как стресс-резистентность. Также в последнее время много говорят о том, что отдельные когнитивные механизмы меньше подвержены влиянию стрессовых воздействий. В частности, неоднократно высказывалось предположение, что процессы пространственной обработки более устойчивы к эмоциональному напряжению (Derakshan, N., Eysenck, M., 2009).

Чтобы лучше понять, как стресс влияет на решение задач, которые задействуют разные уровни и компоненты когнитивной обработки, мы провели сложноорганизованное исследование, где в качестве стрессовой ситуации использовалась проверка интеллектуальных способностей испытуемых. Данная ситуация порождает тестовую тревожность – особое состояние, возникающее в условиях экзамена или психологической диагностики, характеризующееся повышением уровня активации, переживанием эмоционального напряжения, беспокойства, страха, самоуничижающих мыслей, а также рядом поведенческих и соматических симптомов.

Ранее нам удалось показать, что возрастание тестовой тревожности влияет на выполнение задач, связанных с распределением внимания, и работой так называемой фонологической петли рабочей памяти (Блинникова И. В., Капица М. С., 2011; Kapitsa, M., Blinnikova, I., Leonova, A., 2012). Однако это влияние не являлось столь очевидно разрушительным, скорее речь шла о том, что в стрессовых ситуациях люди переходят к другим стратегиям, во многих случаях сохраняя уровень выполнения. Можно сказать, что они реагируют (чаще произвольно) на усложнение условий деятельности системным изменением задействованных когнитивных ресурсов, реализуя своеобразный когнитивный копинг.

В данном исследовании анализировались результаты решения испытуемыми задачи «Ментальное вращение фигур», аналогичной той, которую использовала Линн Купер (Cooper, L., 1975). Данная методика предназначена для оценки эффективности активного пространственного манипулирования образными представлениями. Проверялось, зависит ли время ответа и количество ошибок от уровня эмоциональной напряженности ситуации и стресс – резистентности испытуемых.

Методика. Испытуемые: В эксперименте приняло участие 40 человек (28 женщин и 12 мужчин) в возрасте от 18 до 26 лет (средний возраст – 20 лет). Все испытуемые были студентами московских вузов.

Программа исследования: Исследование состояло из двух экспериментальных серий. В первой серии (в которой принимало участие 18 испытуемых – экспериментальная группа) индуцировалось состояние тестовой тревожности. Для этого испытуемым давалась инструкция, в которой говорилось, что будет осуществляться проверка их интеллектуальных способностей и специально подчеркивалось, что в дальнейшем их показатели будут сравниваться с показателями других студентов московских и зарубежных университетов. Такая инструкция ориентировала испытуемых на их собственные достижения и провоцировала тревогу, связанную с оценкой самооффективности. Во второй серии (в которой участвовало 22 человека – контрольная группа) в инструкции указывалось, что проводится адаптация психодиагностического комплекса и оценивается адекватность входящих в него методик. Такая инструкция оставляла тестовую тревожность на умеренном уровне. В обеих сериях в начале и конце испытаний участники заполняли опросники из диагностического комплекса ИОСР, позволяющего

оценить индивидуальный уровень стресс-резистентности. Это позволило разбить испытуемых на две группы: с высокой и сниженной стресс-резистентностью. Собственно тестирование состояло из комплекса компьютеризированных когнитивных задач, разделенных на три блока. Первый и третий блоки включали задания, позволяющие оценить характеристики актуальной когнитивной переработки с использованием тестов на объем внимания, ресурсы рабочей памяти, манипулирование образной и вербальной информацией и т.д. Второй блок включал тест на интеллект (использовались стандартизированные матрицы Равена) для первой серии и тест на творческие способности (использовались задачи из теста Гилфорда) для второй серии. Оба теста занимали приблизительно 20 минут.

Тестовая задача: В задаче «Ментальное вращение фигур» в качестве стимульного материала использовались сложные двумерные геометрические изображения, которые предъявлялись парами. Первая фигура каждой пары служила эталоном, а вторая – тестовым стимулом, который либо соответствовал эталону в одной из возможных пространственных ориентаций (0, 90 или 180 градусов), либо являлся его зеркальным образом. Тестовая последовательность состояла из сорока пар, продуцируемых в случайном порядке с помощью компьютерной программы. Каждая из них предъявлялась на 750 мс. От испытуемого требовалось установить, идентичны или нет изображения, предъявляющиеся в парах.

Результаты и обсуждение. Дисперсионный анализ показал значимое влияние двух факторов – Эмоциональной напряженности ($p = 0,024$) и Стресс-резистентности ($p = 0,05$) на время реакции. В то же время не было установлено значимых эффектов для количества правильных ответов. Другими словами, колебания в количестве правильных ответов практически не зависели от исследуемых факторов, но время реакции менялось существенным образом: оно было значимо меньшим в стрессовых ситуациях, а также у людей со сниженной стресс-резистентностью. Изменение времени реакции в ответ на повышение тестовой тревожности фиксировалось нами и раньше. Однако в данном случае уменьшение времени реакции сопровождалось сохранением общего уровня правильности выполнения. Это свидетельствовало о том, что задача ментального вращения могла решаться по-другому с применением иных приемов без значимых потерь в точности. Кроме этого было зафиксировано, что в ситуациях повышенной тестовой тревожности менялся общий характер или стратегия решения задачи.

Прежде всего, мы проверили выполняемость общей закономерности, установленной в работах Р.Шепарда и Ж. Метцлер, которая заключается в том, что время правильных ответов испытуемых линейно возрастает с увеличением угла расхождения между ориентацией эталонной и тестовой фигуры. Установленный факт послужил главным доказательством того, что люди действительно могут манипулировать ментальными образами, которые в свою очередь являются аналогами внешних объектов. Эта закономерность была подтверждена Л. Купер на двумерных фигурах (Cooper, L., 1975).

В нашей работе также было продемонстрировано существование линейной зависимости между временем ответа и углом поворота фигур друг относительно друга. Более того, наклон кривой повторял наклон, установленный в эксперименте Купер, и соответствовал линейному уравнению $BP = 2,27 d + 1708$ (где BP – время реакции, а d – угол расхождения между эталонной и тестовой фигурами). Это свидетельствовало о том, что испытуемые мысленно вращают фигуры для того, чтобы определить их идентичность. Однако это было верно только для эмоционально нейтральной ситуации; для эмоционально напряженной ситуации существование линейной зависимости не подтвердилось. Это позволяет высказать предположение, что при возрастании тревоги испытуемые перестают медленно, осознанно, планомерно вращать фигуры в метальном пространстве, а переходят к другой стратегии – быстрой интуитивной оценки. Также полученные данные позволяют рассматривать стресс резистентность как фактор модулирующий возникновение тестовой тревожности и влияющий на используемые стратегии решения когнитивных задач.

Ранее мы уже показывали, что в стрессовых ситуациях стратегии когнитивного выполнения меняются. При этом, несмотря на некоторые расхождения, мы можем выявить две основные стратегии: медленную, сознательно регулируемую, связанную с последовательным выполнением когнитивных операций, и быструю, включающуюся непроизвольно, связанную с параллельным выполнением ряда автоматизмов, таких например, как операции поиска в кратковременной и долговременной памяти, операции счета или, как в этом исследовании, операциями по сравнению двух зрительных стимулов. Это вполне согласуется с моделью двух стратегий, которую предложил в своей последней книге Д. Канеман (Kahneman, D., 2011) для описания типов взаимодействия человека с окружающим миром, анализа ситуаций и особенностей принятия решений.

Литература

1. Блинникова И.В., Капица М.С. Цена тревоги // Прикладная юридическая психология. 2011. №1. С. 62–72.
2. Cooper, L.A. Mental rotation of random two-dimensional shapes // Cognitive Psychology. 1975. V.7. P. 20–43.

3. Derakshan, N., Eysenck, M.W., Anxiety, processing efficiency, and cognitive performance // European Psychologist. 2009. V.14. P. 168–176.
4. Kahneman, D. Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011.
5. Kapitsa M.S., Blinnikova I.V., Leonova A.B. Anagram task-solving in the condition on increasing emotional tension // International Journal of Psychology, 2012. V. 47.

THE COGNITIVE TASK SOLVING STRATEGIES CHANGE IN A STRESSFUL SITUATION

Blinnikova, Irina V.; Leonova, Anna B.; Kapitsa, Maria S.

The paper describes an experiment where the author test whether the time, errors and mental rotation task solving strategies depend on the level of emotional tension in testing intellectual abilities situations. The results allow to conclude, that in conditions of increasing test anxiety there is a significant reduction of latent response time. This effect has been reinforced by lower stress-resistance. Also in heightened emotional strain conditions there has been a change in the dependence on time reaction of the test pieces' rotation angle.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОМ И МОДЕЛИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

С. Б. Величковская

*Россия, г. Москва, Московский государственный лингвистический университет
E-mail: velichkovskaya@gmail.com*

В исследовании проведен анализ факторов риска для развития деструктивных психических состояний и стресса у будущих профессионалов, возникающих у студентов разных специальностей при прохождении производственной практики. Согласно полученным эмпирическим данным, ведущую роль в этом процессе занимают уровень удовлетворенности работой и различия в стратегиях coping-поведения, неадекватные формы которых (например, агрессивные действия) усиливают проявления психологической дезадаптации.

Проблемы, связанные с начальным периодом вхождения в профессию у студентов на этапе производственной практики, актуальны в первую очередь потому, что эта форма обучения является для них важным, а иногда и единственным способом получить реальное представление о своей будущей профессии, а также трудовой жизни в более широком плане. Переключение с профессионально-познавательной на собственно профессиональную деятельность, перемещение из обстановки учебного заведения в атмосферу реального предприятия может спровоцировать существенные изменения в психическом состоянии субъекта деятельности. От эффективности работы организации и последовательности всех уровней учебно-производственной практики зависит развитие студентов как будущих квалифицированных специалистов. Этот период является важным звеном в процессе профессионального самоопределения и оказывает существенное влияние на формирование личности профессионала.

В многочисленных современных работах отмечается также, что удовлетворенность трудом представляет собой важную психологическую характеристику, тесно взаимосвязанную с процессами адаптации молодых специалистов к профессии. При этом удовлетворенность трудом рассматривается как комплексная характеристика, включающая разные аспекты отношения к труду (к достигнутым результатам, материальному вознаграждению, социальному статусу, перспективам профессионального и личностного роста и др.). В целом, это определяет мотивационную включенность профессионала в деятельность и возможность ее полноценной реализации.

В нашем исследовании специальное внимание уделялось анализу взаимосвязей уровня удовлетворенности трудом с рядом психологических характеристик, влияющих на переживание разного рода затруднений у студентов при прохождении практики. Предполагалось, что уровень удовлетворенности трудом является одним из основных факторов, обуславливающих возникновение психологических трудностей и стресса у студентов и начинающих работать специалистов (Величковская С.Б., 2006, 2011). Нами было проведено обследование 117 студентов 4 и 5 курсов факультетов ГПН и ФЭП ГОУ МГЛУ непосредственно в период производственной практики. Студенты обследованных групп обучались по специальностям: «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур» (73 чел.), «Маркетинг» (27 чел.)

и «Психология» (17 чел.). В состав выборки вошли 110 женщин и 7 мужчин в возрасте от 19 до 26 лет (средний возраст – 21,3 года). При проведении обследования использовался комплекс диагностических методик, который включал (а) анкету-интервью для предварительной характеристики респондентов и (б) набор стандартизированных психодиагностических тестов (Величковская С.Б., 2011, 2013). В состав данного набора вошли (1) методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS); (2) опросник «Дифференцированная оценка работоспособности» (ДОРС) для оценки степени выраженности состояний утомления, монотонии, пресыщения и стресса; (3) «Шкала дифференциальных эмоций» (ШДЭ) К.Изард для диагностики актуального эмоционального состояния человека по 10 базовым эмоциям; (4) методика «Оценка удовлетворенности работой» для определения степени привлекательности как различных аспектов трудовой деятельности, так и работой в целом; (5) сокращенный вариант методики Дж. Олдхема и Г. Хакмана «Анкета для оценки субъективно важных характеристик деятельности» (JDS), используемой для расчета индекса потенциальной мотивации по основным составляющим «образа трудовой ситуации» (разнообразие, сложность, значимость, автономия, обратная связь).

Результаты тестирования по комплексу перечисленных методик показали, что между студентами-практикантами разных специальностей наблюдаются качественные различия по целому ряду показателей (см. Табл. 1).

Таблица 1

**Качественная характеристика значения показателей
в группах студентов различной специализации**

Методики	Маркетологи	Педагоги	Психологи
SACS – предпочитаемые копинг-стратегии	агрессивные действия	поиск социальной поддержки	– агрессивные действия – избегание
ДОРС – утомление – пресыщение – монотония – стресс	умеренный умеренный умеренный умеренный	умеренный низкий умеренный умеренный	умеренный умеренный умеренный умеренный
ШДЭ – позитивные эмоции – негативные эмоции – тревожно-депрессив- ные эмоции	низкий умеренный умеренный	низкий умеренный умеренный	умеренный умеренный выраженный
Удовлетворенность работой	не вполне удовлетворены	удовлетворены	не вполне удовлетворены
JDS – индекс потенциальной мотивации	умеренный	относительно высокий	умеренный

Так, наиболее благополучным период прохождения практики оказался для студентов-педагогов, обнаруживших достаточно высокий уровень удовлетворенности работой, относительно высокие оценки потенциальной мотивации, умеренную степень выраженности состояний сниженной работоспособности (без признаков психического пресыщения) с доминированием адекватной стратегии совладающего поведения – поиском социальной поддержки. В двух других группах студенты были не вполне удовлетворены работой, а индекс потенциальной мотивации находился в диапазоне умеренных значений. Это сопряжено с преобладанием у них неконструктивных копинг-стратегий – прежде всего, стратегии агрессивных действий, что говорит о дефиците пластичных ресурсов адаптации к реальным условиям профессиональной деятельности.

Эти результаты были подтверждены данными дополнительно проведенного статистического анализа. По обобщенному показателю методики «Удовлетворенность работой» весь обследованный

контингент был подразделен на две подгруппы – с высоким (подгруппа 1) и сниженным (подгруппа 2) уровнем удовлетворенности (соответственно, 79 и 39 чел.). При сравнении этих подгрупп по всему комплексу диагностических показателей с помощью критерия Вилкоксона-Манна-Уитни по большинству из них между подгруппами были обнаружены достоверные различия. При этом сдвиги в подгруппе 2 во всех случаях продемонстрировали негативную динамику. У студентов со сниженным уровнем удовлетворенности работой значимо снижались оценки индекса потенциальной мотивации ($p \leq 0,05$), ухудшался эмоциональный фон деятельности – уменьшалась выраженность позитивных эмоций ($p \leq 0,01$) и нарастал уровень тревожно-депрессивных эмоций ($p \leq 0,05$), а также достоверно увеличивалась интенсивность переживаний всех состояний сниженной работоспособности (утомление, монотония, пресыщение – $p \leq 0,01$; стресс – $p \leq 0,05$). Особого внимания заслуживают различия в типах копинг-стратегий, которые преобладают у студентов сравниваемых подгрупп. В подгруппе 1 (высокая удовлетворенность работой) преобладала конструктивная копинг-стратегия – «поиск социальной поддержки», тогда как в подгруппе 2 (низкая удовлетворенность работой) доминировала стратегия «агрессивные действия».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у студентов подгруппы 1 наблюдалась более высокая трудовая мотивация, были слабее выражены состояния сниженной работоспособности и отрицательные эмоции, а в проблемных ситуациях они применяли более адекватные для «новичков» стратегии просоциальной направленности. Студенты подгруппы 2, мотивационно менее включенные в работу, демонстрировали более интенсивное переживание негативных психических состояний, а акцент на использовании стратегии «агрессивных действий» только усугубляло сложность преодоления затрудненных рабочих ситуаций в новых для них условиях прохождения производственной практики.

Полученные в нашем исследовании данные еще раз подчеркивают важность более детального изучения проблемы трудностей адаптации студентов к практической профессиональной деятельности. Кроме того, они свидетельствуют о важности разработки специального психологического сопровождения, которое позволило бы начинающим специалистам овладевать более адекватными навыками преодоления сложных ситуаций на первом этапе «столкновения» с реалиями своей будущей трудовой деятельности – в период прохождения производственной практики.

JOB SATISFACTION AND COPING BEHAVIOR MODELS OF AS FACTORS OF STRESS DEVELOPMENT IN STUDENTS DURING THEIR PROBATIONAL PROFESSIONAL ACTIVITIES

Velichkovskaya, Sofia B.

The research is devoted to the risk-factors analysis of destructive mental states and stress development in students of different specialization during their profession-oriented practice. The obtained empirical data suggest that the leading role belongs to the level of job satisfaction and differences in coping- strategies, which could increase non-efficient modes of mental desadaptation (e.g., aggressive actions).

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПРОФЕССИОНАЛАМИ В СТРЕССОГЕННЫХ УСЛОВИЯХ ВАХТОВОЙ РАБОТЫ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ

Т. С. Войтехович

*Россия, г. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: t.voytekhovich@narfu.ru*

В данной статье раскрывается специфика условий жизнедеятельности профессионала при вахтовой организации труда на Крайнем Севере. Отмечается важная роль саморегуляции в данных специфических условиях. Приводятся результаты изучения особенностей функциональных состояний вахтовых работников с различным уровнем развития регуляторных механизмов планирования, моделирования, программирования и оценки результатов.

Вахтовый метод организации труда широко распространен на предприятиях, ориентированных на добычу полезных ископаемых. В то же время, условия жизнедеятельности на вахте являются особо стрессогенными. Климатогеографические условия северных территорий, маятниковые миграции, вызывающие явление физиологического десинхроноза, приводят к формированию дезадаптивного синдрома

полярного напряжения у сотрудников, который характеризуется обратной последовательностью развития стресса, начиная с изменений на клеточном уровне (Хаснулин В. И., 2004). Наряду с климатогеографическими особенностями территории на функциональное состояние вахтового сотрудника негативно влияют производственные (интенсивный труд, режимность предприятий, монотонность работы и другие) и социально-психологические (вынужденный круг общения, малая вариативность мест отдыха, социальный десинхронизм (Гаранина О. А., 2006), групповая изоляция и другие) условия. Саморегуляция в столь специфических условиях труда выступает ключевой компетенцией профессионала, которая помогает ему сохранять свое здоровье и эффективно работать в течение всего вахтового заезда.

В рамках данного исследования были изучены особенности функционального состояния работников с различным уровнем развития саморегуляции в период вахты. Изучение функционального состояния вахтовых работников с различным уровнем развития саморегуляции осуществлялось в рамках психологической экспедиции на предприятие одной из нефтяных компаний, расположенное на территории Крайнего Севера, в период с 5 ноября по 11 декабря 2012 года. Оценка функционального состояния в динамике вахты осуществлялась с помощью теста М. Люшера (Джос В. В., 1990), диагностика уровня развития саморегуляции осуществлялась с помощью методики В. И. Моросановой (Моросанова В. И., 2004). Обработка полученных данных производилась с помощью методов описательной статистики и однофакторного дисперсионного анализа в программе IBM SPSS Statistics 19.0. В исследовании приняли участие 36 сотрудников компании.

В результате анализа не было выявлено достоверных отличий функционального состояния работников с высоким общим уровнем саморегуляции (20 человек, 55%) и работников со средним общим уровнем саморегуляции (16 человек, 45%). В то же время, состояние в течение вахты у профессионалов, относящихся к различным группам по уровню развития отдельных регуляторных механизмов, различается. Специалисты, обладающие высоким уровнем развития регуляторного механизма планирования, склонны на вахте проявлять интерес больше к самому себе, чем к окружающей среде (концентричность: $mean = 0,144$), а люди со средним уровнем развития планирования наоборот склонны проявлять интерес больше к окружающей среде (концентричность: $mean = -1,59$) ($p = 0,001$). Работники с высоким уровнем развития планирования испытывают меньшее состояние стресса на вахте ($mean = 6,3$), чем те, у кого средний уровень развития планирования (стресс: $mean = 8,3$) ($p = 0,015$). Людям со средним уровнем развития планирования больше свойственна активная деятельность, связанная с доминированием симпатического отдела вегетативной нервной системы, порой переходящая в избыточное возбуждение и напряжение (вегетативный коэффициент К. Шипоша: $mean = 1,33$; $max = 5,0$), в отличие от специалистов с высоким уровнем развития данного регуляторного механизма ($mean = 1,08$; $max = 2,5$) ($p = 0,001$).

Специалистам со средним уровнем развития регуляторного механизма моделирования свойственна активная деятельность, переходящая в избыточное возбуждение и напряжение (вегетативный коэффициент: $mean = 1,3$; $max = 5,0$), чем специалистам с высоким уровнем развития моделирования ($mean = 1,2$; $max = 3,0$) ($p = 0,045$). В то же время, у специалистов со средним уровнем развития моделирования личностные свойства более сбалансированы (личностный баланс: $mean = 5,4$), чем у специалистов с высоким уровнем развития моделирования ($mean = 4,3$) ($p = 0,026$).

Работникам со средним уровнем развития программирования свойственно больше проявлять интерес к окружающей среде (концентричность: $mean = -1,3$), чем тем, у кого данный регуляторный механизм развит на высоком уровне ($mean = -0,2$) ($p = 0,007$). Профессионалам со средним уровнем развития программирования свойственна активная деятельность, иногда переходящая в избыточное возбуждение и напряжение (стандартизированный вегетативный коэффициент: $mean = 4,4$; $max = 7,0$), чем профессионалам с высоким уровнем развития программирования ($mean = 4,0$; $max = 6,0$) ($p = 0,001$).

Можно отметить различия в степени симпатического доминирования у людей с разным уровнем развития оценки результатов: чем ниже уровень развития данного регуляторного механизма, тем выше в среднем степень доминирования симпатического отдела (у специалистов с высоким уровнем развития оценки результатов вегетативный коэффициент $mean = 1,1$; со средним уровнем развития – $mean = 1,2$; с низким уровнем – $mean = 1,7$) ($p = 0,001$).

Вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что, несмотря на то, что общий уровень развития саморегуляции у профессионала не определяет то, какое функциональное состояние в целом будет у него на вахте, но развитие отдельных регуляторных механизмов влияет на то, какие состояния будет испытывать работник. Сотрудники с высоким уровнем развития планирования больше обращены к себе, испытывают менее стрессовое состояние, менее склонны к проявлению чрезмерной активности, вызванной симпатическим доминированием. Людям с высоким уровнем развития моделирования менее свойственна избыточная активная деятельность, но у них менее сбалансированы личностные свойства,

чем у специалистов со средним уровнем развития моделирования. Работникам с высоким уровнем развития программирования менее свойственно проявление интереса к окружающим его людям и другим предметам, менее свойственно избыточное напряжение. Можно отметить, что специалистам с высоким и средним уровнем развития регуляторного механизма оценки результатов менее свойственно реагирование по симпатическому типу, чем специалистам с низким уровнем развития оценки результатов.

Литература

1. Джос В.В. Практическое руководство к тесту Люшера. Кишинев: Периодика, 1990.
2. Моросанова В. И. Опросник «стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). М.: Когито-центр, 2004.

PROFESSIONALS' FUNCTIONAL STATES SELF-REGULATION IN STRESSFUL ENVIRONMENT OF SHIFT WORK IN THE EXTREME NORTH

Voytekhovich, Tatiana S.

The paper presents specific life and work setting at shift work organization in the Extreme North. The important role of self-regulation is noted. The research results about functional mental states in shift workers with different levels of regulatory mechanisms of planning, modeling, programing and evaluation development are presented here.

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У НАЧИНАЮЩИХ ВОДИТЕЛЕЙ

А. В. Емельяненко, А. А. Кисина

*Россия, г. Ульяновск, Ульяновский государственный университет
E-mail: ann_emel@mail.ru, kisinaalbina@rambler.ru*

В статье представлены результаты исследования перцептивных и психологических защит, а так же копинг-стратегий водителей с разным стажем вождения: обучающихся вождению в автошколах, начинающих водителей со стажем вождения до двух лет и опытных водителей со стажем более двух лет.

С каждым днем количество людей, имеющих водительские права, увеличивается с огромной скоростью, что влияет на количество рисков, аварийность, дорожно-транспортные происшествия. Немаловажную роль в безопасном вождении транспортного средства играет психологическая неготовность начинающих водителей. Выяснение психологических феноменов, которые влияют на обеспечение надежности эксплуатации транспортных средств водителями, снижение рисков их деятельности и их психологическое сопровождение является актуальной задачей современных исследований. Одним из таких факторов, на наш взгляд, выступают регулятивные процессы личности, а именно копинг-стратегии, психологические и перцептивные защиты, так как именно эти механизмы обеспечивают в целом адаптацию к окружающей среде, отражают адекватность восприятия окружающей действительности. Применяя стратегии преодолевающего поведения, конструктивные или деструктивные, используя разнообразные механизмы защиты и другие регулятивные процессы, водители, так или иначе, формируют свой собственный, неповторимый индивидуальный стиль вождения.

Для реализации задач исследования были подобраны психодиагностические методики: методика «Диагностика типологий психологической защиты» (Р. Плутчик, в адаптации Л.И. Вассермана и др., 1979); опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус и С.Фолкман, 1988; в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой, 2004); методики исследования перцептивной защиты «Проявляющиеся слова» и «Падающие слова» (С.А. Мирошников, М.Г. Филиппова, Р.В. Чернов, 2009); обработка результатов проводилась с помощью U-критерия Манна-Уитни и коэффициента корреляции Спирмена. В исследовании приняли участие более 60 человек, в том числе: курсанты, обучающиеся вождению в автошколе, начинающие водители со стажем вождения до двух лет и опытные водители со стажем вождения от 2 до 17 лет. По результатам исследования можно сделать следующие выводы.

Копинг-стратегии. Водителям со стажем вождения более двух лет более свойственны конструктивные копинг-стратегии, такие как «планирование решения проблемы» ($U=230, p<0,05$), и менее свойственны деструктивные, такие как «бегство-избегание».

Таким образом, опытные водители чаще предпринимают произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме. Это мы объясняем тем, что с приобретением водительского опыта, сохраняются и начинают преобладать те копинг-стратегии, которые наиболее эффективно позволяют водителю взаимодействовать с окружающей средой. Это благоприятный, позитивный процесс, который нужно поддерживать с самого начала обучения вождению. Делать это нужно во избежание мелких ДТП, в которые по статистике чаще всего попадают начинающие водители, только что получившие водительские права.

Психологические защиты. Наиболее выраженные различия по показателям механизмов защит присутствуют между группами «обучающиеся в автошколе» и «водители со стажем вождения более двух лет». Более опытные водители чаще разряжают подавленные эмоции (как правило, враждебность, гнев), направляя их на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства ($U=143$, $p<0,05$). При этом также у них находят выражение бессознательная трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. А обучающиеся в автошколе чаще, чем начинающие водители бессознательно отрицают некоторые фрустрирующие для них обстоятельства ($U=142,5$, $p<0,05$), отстраняясь от ситуации.

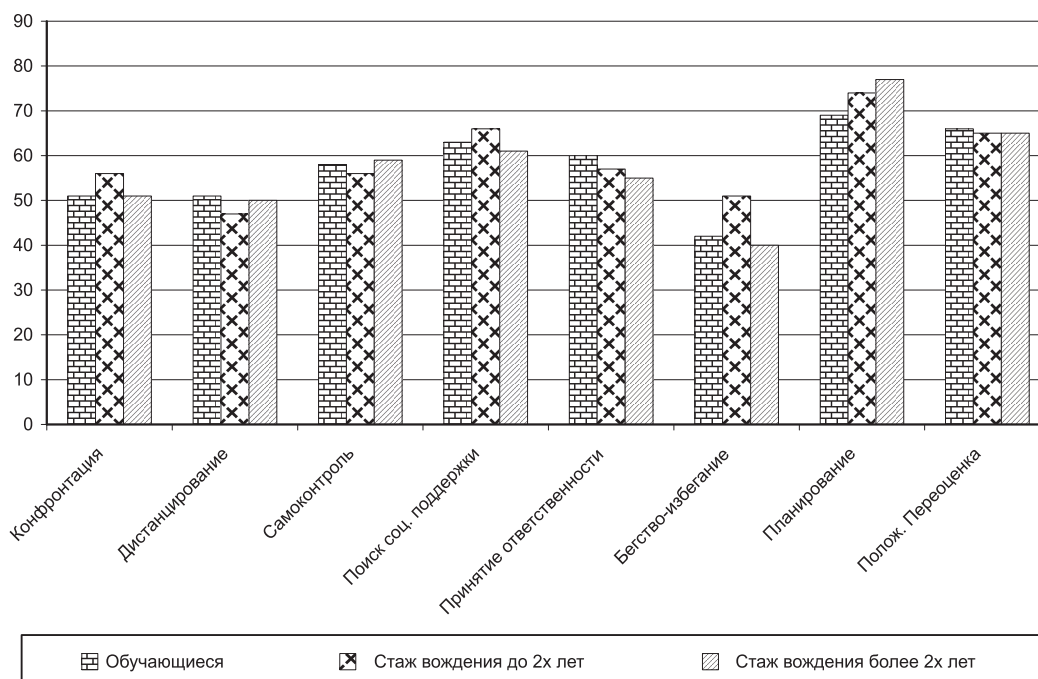


Рисунок 1. Средние значения по показателям копинг-стратегий у водителей с разным стажем вождения

Перцептивные защиты. В методиках «Падающие слова» и «Проявляющиеся слова» в качестве специальных стимулов выступили такие слова как «машина», «авария», «пробка», «перекресток» и т.п. (при сохранении набора угрожающих стимулов, предусмотренных в методике). Время реакции на обе группы стимулов оказалось относительно равным у всех водителей, что свидетельствует о том, что введенные нами специальные слова распознаются как угрожающие. Наиболее ярко это выражено у обучающихся автошколе и начинающих водителей, для более опытных водителей повседневные стимулы на дорогах перестают восприниматься «угрожающими».

У более опытных водителей наиболее преобладает перцептивная защита, порог восприятия для неприятных стимулов является несколько более высоким, нежели для нейтральных или вызывающих удовольствие сенсорных стимулов. В отличие от обучающихся вождению и начинающих водителей, у которых перцептивная бдительность преобладает над перцептивной защитой, то есть порог для восприятия неприятных стимулов является более низким. Эти данные подтверждают статистику о том, что опытные водители чаще попадают в тяжелые дорожно-транспортные происшествия. С опытом многие операции, манипуляции доводятся до автоматизма, опыт придает водителю уверенности в себе в

ситуациях на дорогах. Это и ведет к потере перцептивной бдительности, которой обладают начинающие водители. Они отслеживают каждый стимул, и стараются быстро и эффективно отреагировать на него, что и помогает им избегать тяжелых ДТП.

Перспективы. Опираясь на результаты исследования, в дальнейшем могут быть поставлены задачи теоретического и практического характера. В первом случае, это могло бы быть глубинное изучение формирования индивидуального стиля вождения, его составляющих, процессов его становления, формирования. С практической точки зрения, такие, например, как разработка программ, тренингов, способствующих формированию наиболее конструктивного и эффективного индивидуального стиля вождения, обучению навыкам более зрелых стратегий совладания со стрессовыми ситуациями.

Мы считаем, что нужно уделить больше внимания социально-психологической подготовке водителей. Это могли бы быть дополнительные лекции по психологии в автошколе. Одной из главных тем, которые следовало бы затронуть – это стресс и стрессоустойчивость, как конструктивно справляться со стрессовыми ситуациями. Ещё одна важная проблема – это внимание и такие его характеристики, как концентрация и распределение. Водитель за рулем не имеет права ослаблять внимание и должен быть всегда в готовности к быстрому реагированию на угрозу, а это бывает очень сложно. Кроме того, важно затронуть сторону межличностных взаимодействий, а именно разрешение конфликтных ситуаций на дорогах, общение с инспектором и т.д.

Не менее необходимыми мы считаем диагностику психологических защит и копинг-стратегий и тренинговые занятия. Учитывая результаты нашего исследования, можно составить тренинговые программы, в рамках которых курсанты автошкол развивали бы навыки более эффективного распределения и устойчивости внимания, развивали перцептивную бдительность, навыки в формировании конструктивных копинг-стратегий.

Результаты нашего исследования могут быть интересны и полезны для обучения будущих водителей, а также для самих автолюбителей, ведь постоянный рост ДТП на дорогах, особенно с очень тяжелыми последствиями, регулярные встречи с конфликтным, аварийным поведением водителей могут говорить о том, что водители психологически не готовы к управлению автомобилем на дорогах города. Особую значимость данные нашего исследования приобретают для сотрудников автошкол. Учитывая результаты нашего эмпирического исследования, можно будет составить практическую программу психологического сопровождения учащихся автошкол и начинающих водителей.

Литература

1. Емельяненко А.В., Кисина А.А. Особенности психологических защит и копинг-стратегий у начинающих водителей // Материалы 4 международной науч.-практ. конференции «Актуальные проблемы социальной компетентности личности: ресурсы развития». 2012. С. 55–61.
2. Кабалева А.И. Современные методы исследования водительской деятельности в автотранспортной психологии // Российский научный журнал. 2012. №28. С. 211–216.
3. Козлов Е. Психофизиологические причины ДТП – каковы они? // Автошкола. 2011. №11 (41). С. 18–21.
4. Козлов Е. Регулятор для водителя // Автошкола. 2012. №6 (48). С. 22–24.
5. Мирошников С.А., Филиппова М.Г., Чернов Р.В. Методические материалы к программному обеспечению «Экспериментальные исследования в психологии». СПб.: СПбГУ, 2009.

COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL DEFENSES IN NEW DRIVERS

Emelyanenkova, Anna V.; Kisina, Albina A.

The paper presents the research results of perceptual and psychological defenses, as well as coping strategies of drivers with different driving experience: enrolled in driving schools, novice drivers with driving up to two years and more experienced drivers with the experience of more than two years.

СТИЛИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

М. В. Жуйкова

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

E-mail: mgv84@yandex.ru

В статье изложены результаты исследования, направленного на выявление типичных психических состояний, возникающих у студентов 1,3,5 курсов обучения в трудных ситуациях учебной деятельности. Рассмотрены стили совладающего поведения, применяемые в процессе их регуляции.

В настоящее время активно разрабатывается интегративный подход к анализу совладающего поведения как поведения субъекта, детерминируемого рядом факторов: диспозиционными (от нейротизма и тревожности до уровня субъективного контроля, самоотношения и смысложизненных ориентаций); динамическими (ситуационным); социокультурными (культурный контекст, гендерные особенности, качества межличностных отношений и взаимодействия, реальная и ожидаемая социальная поддержка, в зависимости от которой человек может поступать более/менее решительно) и регулятивными (Крюкова Т. Л., 2008).

В данной статье рассматриваются регулятивные факторы процесса совладающего поведения, при которых большое внимание уделяется активности субъекта: человек не просто подвергается воздействиям среды, а активно влияет и противостоит ей, преодолевая трудности и достигая поставленных целей (Ковалев С. В., Ломов Б. Ф., Петровский В. А., Томэ Г., Филиппов А. В., Шибутани Т.).

Проявление различных форм активности осуществляется на основе процессов психической саморегуляции, что предполагает осознание собственных состояний, причин их возникновения и возможностей изменения, а процесс развития личности выступает как условие совершенствования системы саморегуляции. В качестве составляющей процесса совладания с трудными, стрессовыми ситуациями мы рассматриваем саморегуляцию психических состояний.

Психические состояния являются фоном, на котором протекает вся жизнедеятельность человека, выступают в качестве важнейшей составляющей всего процесса психической регуляции, играют существенную роль в любом виде деятельности, поведения и общения. Мы рассматриваем саморегуляцию психических состояний в качестве неотъемлемой составной части процесса совладающего поведения, представленной: 1. операциональными действиями – приемами и методами саморегуляции (по А. О. Прохорову); 2. стратегиями совладающего поведения – обобщенной совокупностью операциональных действий, применяемых для саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях; 3. стилями совладающего поведения – объединенными на основании концептуально похожих действий стратегий совладающего поведения.

При этом уровень стратегий является промежуточным между процессом саморегуляции психических состояний и совладающим поведением и включает в себя как элементы первого, так и второго.

Изучение психических состояний и способов их саморегуляции, в рамках концепции совладающего поведения является, на наш взгляд, востребованным направлением. Известно, что порождаясь деятельностью, психические состояния не только становятся ее неотъемлемым компонентом, но и начинают активно выполнять функции ее регуляции (Леонтьев А. Н., Маркова А. К., Орлов А. Б. и др.).

На основании вышеизложенного было проведено исследование, цели которого заключались в выявлении:

– типичных психических состояний студентов, возникающих в трудных ситуациях учебной деятельности;

– стилей совладающего поведения, применяемых в процессе саморегуляции психических состояний.

Эмпирическая база: в исследовании приняли участие 169 человек в возрасте от 17 до 25 лет. Испытуемые – студенты 1,3,5 курсов.

Результаты исследования. В ходе проведенного исследования были выявлены психические состояния, характерные для студентов в трудных ситуациях учебной деятельности. Всех студентов независимо от курса обучения объединяют следующие психические состояния: напряженность (73%), нервозность (47%), стресс (43%), волнение (41%), раздражение (31%), страх (26%).

Таким образом, психическими состояниями, возникающими в трудных ситуациях учебной деятельности, оказались состояния высокого уровня психической активности. Можно предположить, что это обусловлено спецификой учебной деятельности, в которой решение возникающих трудных ситуаций

более «регламентировано», как правило, требует безотлагательного действия (например, ситуации экзамена, сессии) и, как следствие, мобилизации внутренних ресурсов и сил.

Из выделенных состояний нами было рассмотрено то, которое имеет наибольший процент выбора студентами на всех рассматриваемых курсах обучения – «напряженность». Данное состояние было обозначено как «типичное» психическое состояние, возникающее в трудных ситуациях учебной деятельности.

Рассмотрим более подробно «типичное» состояние «напряженность» (Рис.1).

Полученные результаты рельефа психического состояния «напряженность» соответствуют 2-й степени («умеренной») психического напряжения, согласно Т.А. Немчину, общими характеристиками которой являются мобилизация психической деятельности, повышение активности соматического функционирования и чувство общего подъема морально-психических, душевных и физических сил. Таким образом, при умеренно выраженном психическом напряжении не только отчетливо проявляются мотивация к достижению цели, стремление к энергичным действиям, но и испытывается удовлетворение от самой деятельности. У испытуемых не возникает противоречия между отношением к желаемой цели и отношением к нередко нелёгкому труду на пути к её достижению, поэтому эффективность и продуктивность их деятельности оказываются высокими.

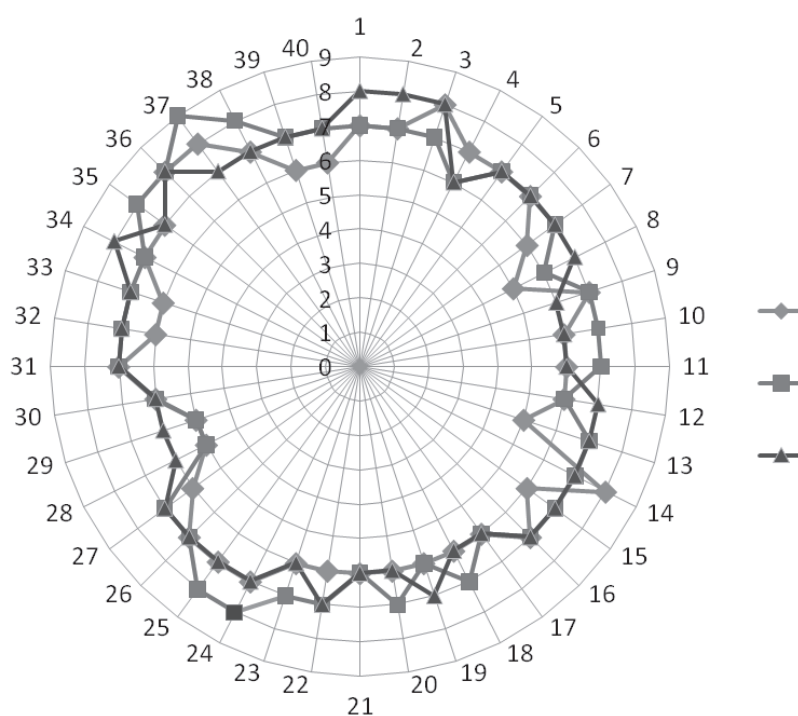


Рисунок 1. Рельефы психического состояния «напряженность» студентов 1, 3, 5 курсов

Условные обозначения:

характеристики психических процессов: ощущение (1); восприятия (2); представления (3); память (4); мышление (5); воображение (6); речь (7); эмоциональные процессы (8); волевые процессы (9); внимание (10); физиологических реакций: температурные ощущения (11); состояние мышечного тонуса (12); координация движений (13); двигательная активность (14); сердечно-сосудистая система (15); проявления со стороны органов дыхания (16); состояние потоотделения (17); ощущения со стороны ЖКТ (18); состояние слизистой оболочки полости рта (19); окрашка кожных покровов (20); переживаний: тоскливость – веселость (21); грустность – оптимистичность (22); печаль – задорность (23); пассивность – активность (24); сонливость – бодрость (25); вялость – бойкость (26); направленность переживаний опускает – поднимает (27); напряженность – раскрепощенность (28); тяжесть – легкость (29); скованность – раскованность (30); поведения: пассивность – активность (31); непоследовательность – последовательность (32); импульсивность – размеренность (33); необдуманность – продуманность (34); неуправляемость – управляемость (35); неадекватность – адекватность (36); расслабленность – напряженность (37); неустойчивость – устойчивость (38); неуверенность – уверенность (39); закрытость – открытость (40).

Рассмотрим стили совладающего поведения, применяемые студентами в процессе регуляции «типичного» психического состояния, возникающего в трудных ситуациях учебной деятельности (Рис. 2).

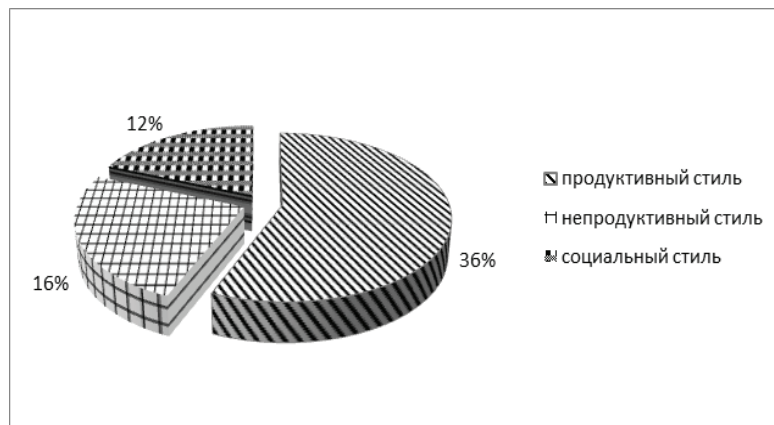


Рисунок 2. Стили совладающего поведения, применяемые в процессе саморегуляции «типичного» психического состояния

Стилем совладающего поведения, который имеет наибольший процент выбора на всех курсах обучения, является продуктивный стиль. Исходя из того, что составляющие психического состояния тесно связаны между собой и отражают его структуру, можно предположить, что повышение уровня выраженности показателей состояния со стороны физиологических реакций, психических процессов, переживаний, поведения обуславливает преобладание продуктивного стиля совладающего поведения в процессе саморегуляции. В частности, со стороны физиологических реакций это проявляется в повышении двигательной активности, в проявлениях со стороны сердечно-сосудистой системы и со стороны органов дыхания, со стороны психических процессов – в обострении чувствительности к внешним воздействиям; в хорошей осознанности восприятия, в четкости, ясности представлений, в повышении сообразительности, в высокой находчивости, в легкости образования новых ассоциаций, в улучшении способности к сосредоточению, со стороны переживаний – в оптимистичности, активности, бодрости, бойкости, со стороны поведения – в активности, последовательности, размеренности, продуманности, управляемости, напряженности, уверенности.

Таким образом, переживаемое психическое состояние может способствовать эффективному выполнению деятельности даже в трудных, стрессовых ситуациях, когда оно характеризуется соответствием степени напряжения функциональных возможностей человека требованиям, предъявляемым конкретными условиями деятельности.

Проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы:

1. Психические состояния, возникающие в трудных ситуациях учебной деятельности, – это состояния повышенного уровня психической активности (волнение, напряженность, раздраженность, нервозность и т. д.).

2. В процессе саморегуляции психических состояний, возникающих в трудных ситуациях учебной деятельности, наибольший выбор приходится на «продуктивный» стиль совладающего поведения. Полученные результаты подтверждают предположение о том, что психические состояния, возникающие в трудных ситуациях жизнедеятельности, направленно мобилизуют человека, изменяя его готовность к действию (Л. А. Китаев-Смык; Ф. Б. Березин) для определенных (адаптивных) реакций совладания. Однако важно учитывать, что возникающие психические состояния способны продуктивно участвовать в процессе совладающего поведения до момента, пока их интенсивность не превысит определенного уровня, когда они не будут уже оказывать стимулирующего, мобилизующего влияния.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
2. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЕР СЭ. 2005.

STUDENTS' COPING-STYLES IN SELF-REGULATION OF PSYCHOLOGICAL STATES PROCESS

Zhuykova, Marina. V.

The paper presents the research results aimed at identifying typical of the 1, 3, 5-th year students' psychological states in difficult academic situations. Coping styles used in the process of their regulation are considered.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ И РЕГУЛЯЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОПЕРАТИВНОГО ПЕРСОНАЛА ГЭС

Т. А. Злоказова, А. А. Качина, О. Ю. Осинкина

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ, проект №11-06-00463-а

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

E-mail: *t.zlokazova@gmail.com*

Исследование посвящено анализу взаимосвязи индивидуальной устойчивости к стрессу с успешностью выполнения профессиональных задач оперативного персонала ГЭС. Показано, что при снижении индивидуальной стресс-резистентности наблюдается устойчивое снижение точности и скорости выполнения задач, сопровождающееся нарастанием «внутренней цены» деятельности.

Оценка возможностей человека противостоять негативным факторам профессиональной среды и поддерживать оптимальный уровень работоспособности без вреда для своего здоровья тесно связана с проблемой индивидуальной устойчивости к стрессу. В осложненных условиях профессиональной деятельности устойчивость к стрессу выступает как фактор, обеспечивающий успешность адаптации и достижение поставленных целей за счет структурной перестройки механизмов регуляции деятельности и привлечения дополнительных внутренних ресурсов (Леонова А. Б., 2009; Величковский Б. Б., Марьин М. И., 2007). Риск-факторы и нарушения в механизмах регуляции поведения оцениваются как формы проявления дефицита адаптационных ресурсов.

В операторских видах труда проблема эффективности и надежности деятельности является особенно актуальной. Помехоустойчивость, способность к гибкой перестройке деятельности и мобилизации внутренних ресурсов являются важными профессиональными качествами человека-оператора, обеспечивающими его устойчивое функционирование в различных условиях профессиональной среды и трудового процесса.

Цель исследования: анализ влияния индивидуальных характеристик стрессоустойчивости оперативного персонала ГЭС на характеристики выполнения рабочих задач.

Выборка. В целом в обследовании приняли участие 88 сотрудников оперативных служб двух гидроэлектростанций – филиалов ОАО «РусГидро», 78 мужчин и 10 женщин в возрасте от 22 до 62 лет (средний возраст – 42 года) и средним стажем работы в должности – 10 лет.

Методики исследования. В состав диагностического комплекса вошли 1) система «Индивидуальная оценка устойчивости к стрессу» (Леонова А. Б., 2009); 2) методика «Интегральная диагностика и коррекция стресса» (ИДИКС, Леонова А. Б., 2006); 3) методика вариационной кардиоинтервалометрии, 4) методики простой и сложной зрительно-моторной реакции (ПЗМР и СЗМР).

Результаты исследования.

1. Уровень устойчивости к стрессу. В соответствии с нормативными диапазонами методики «Индивидуальная оценка устойчивости к стрессу» обследованные были разделены на три группы: 1) средний уровень (n=21), 2) выраженный уровень (n=40) и 3) высокий уровень устойчивости к стрессу (n=27).

Анализ отдельных показателей методики в данных подгруппах показал, что менее устойчивые к стрессу сотрудники демонстрируют признаки неконструктивного реагирования на сложные ситуации. Их отличает склонность к чрезмерному волнению и негативной оценке происходящего, а также склонность к проявлению апатии, безразличия и неуверенности в сложных ситуациях (выраженный уровень личностной тревожности и депрессии). Оценка текущего состояния оперативного персонала со средним уровнем устойчивости к стрессу указывает на наличие устойчивых переживаний сниженного самочувствия, вялости, общего недомогания.

В подгруппах с выраженной и высокой устойчивостью к стрессу большинство личностных и ситуативных параметров находятся на благоприятном уровне. Выраженные значения на протяжении всей смены сохраняет только показатель ситуативной депрессии.

2. Причины, проявления и последствия стресса (система ИДИКС). Выявлены различия в степени эффективности адаптации к текущим рабочим условиям в группах с разным уровнем стрессоустойчивости. Сотрудники подгруппы со средней устойчивостью к стрессу характеризуются выраженным общим уровнем стресса, неблагоприятным текущим состоянием (критически высокая степень плохого самочувствия), хроническим комплексом тревожно-депрессивных переживаний и развитием психосоматических реакций, а также выраженными признаками синдрома выгорания и невротизации. В подгруппе с относительно высокой устойчивостью к стрессу общий уровень стресса находится также

в зоне выраженных значений, однако, данная группа более благополучна с точки зрения проявлений острого и хронического стресса. Здесь обращает на себя внимание сниженное общее самочувствие и выраженный уровень поведенческих риск-факторов. Группа с высокой стрессоустойчивостью характеризуется умеренным уровнем развития стресса, в зоне критических значений находится только показатель общего самочувствия.

Основные риск-факторы, снижающие эффективность деятельности и профессиональное благополучие оперативного персонала, связаны с профессиональной и организационной спецификой труда: 1) отсутствием разнообразия в работе, 2) низкой сложностью выполняемых задач, 3) низкой автономией, 4) отсутствием своевременной/адекватной обратной связи, 5) жестким контролем за исполнением.

3. Физиологическое состояние обследуемых. В подгруппе с высокой устойчивостью к стрессу значение индекса Баевского переходит из зоны повышенных значений (свидетельствующих о состоянии повышенного внимания и оперативной готовности) в начале смены в зону нормальных значений к концу смены. Значения показателя вегетативного баланса (LF/HF) в двух замерах свидетельствуют о нормотонии, а увеличение показателя общей мощности спектра (TP) к концу смены – о нарастании парасимпатического влияния. В группах со средней и выраженной устойчивостью к стрессу индекс напряженности на протяжении рабочего дня находится в зоне высоких значений, что отражает преобладание симпатотонии и свидетельствует о выраженном повышении энергетических затрат.

4. Показатели сенсомоторного реагирования. Показатель среднего времени ответной реакции методики ПЗМР является косвенным показателем лабильности ЦНС. Для подгруппы с высокой устойчивостью к стрессу характерно снижение среднего времени реакции к концу смены, которое свидетельствует о повышении скорости нервно-психических процессов. В подгруппах с более низким уровнем устойчивости к стрессу, напротив, к концу смены происходит значимый рост средних значений времени реакции. Показатель стабильности сенсомоторного реагирования – среднеквадратичное отклонение времени реакций, повторяет данные тенденции.

Анализ параметров выполнения методики СМЗР используется для оценки уровня операторской работоспособности. Только подгруппа обследуемых с высокой стресс-резистентностью имеет положительную динамику скорости реагирования от начала к концу смены. Также более высокий уровень устойчивости к стрессу обеспечивает более высокую точность выполнения теста (меньшее количество ошибок) и позитивную динамику данного показателя при сравнении замеров «до» и «после» смены.

Обобщая результаты проведенного обследования оперативного персонала оперативных служб ГЭС, можно сделать следующие выводы:

1. Основным личностным предиктором развития стресса для оперативного персонала ГЭС является устойчивая склонность реагировать на сложные ситуации по тревожному и депрессивному типу.

2. Был обнаружен ряд типичных для операторского труда стресс-факторов (низкая автономия исполнения, недостаточная сложность задач, отсутствие разнообразия в работе и низкая оценка значимости задач) действие которых усугубляется существующей политикой в области управления персоналом (оценка и вознаграждение результатов работы).

3. Успешно компенсировать действие данных факторов удается только обследуемым с высокой устойчивостью к стрессу. В подгруппах со сниженной стресс-резистентностью влияние стресс-факторов приводит к ухудшению текущего самочувствия и выраженным переживаниям тревожно-депрессивного типа, а также закреплению деструктивных форм преодоления стресса.

4. В группах со сниженной устойчивостью к стрессу наблюдается чрезмерное повышение уровня физиологической напряженности в течение смены. Подобное напряжение регуляторных систем на протяжении длительного времени может привести к невозможности энергетических ресурсов и, как следствие, истощению адаптационных механизмов, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности. Эффекты влияния психофизиологического состояния на объективные характеристики деятельности были выявлены при анализе параметров выполнения сенсомоторных тестов.

Литература

1. *Величковский Б.Б., Марьин М.И.* Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние – устойчивая черта» // Вест. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2007. №2. С. 34–46.
2. *Леонова А.Б.* Регуляторно-динамическая модель оценки индивидуальной стресс-резистентности // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 1 / Под ред. В.А. Бодрова и А.Л. Журавлева. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 259–278.
3. *Леонова А.Б.* Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС): методическое руководство. СПб.: ИМАТОН, 2006.

INDIVIDUAL STRESS RESISTANCE AND PROFESSIONAL ACTIVITIES REGULATION IN OPERATING PERSONNEL

Zlokazova, Tatyana A.; Kachina, Anastasia A.; Osinkina, Oksana U.

The research is focused on the intercorrelation analysis of individual stress-resistance and professional task performance effectiveness in hydroelectric power station operating personnel. The results show that stress-resistance decline is associated with the reduction in the quality and speed of task performance, accompanied by the increased psychophysiological working costs.

СТРЕСС И РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Г. Ю. Исрафилова

Россия, г. Нижнекамск, Нижнекамский химико-технологический институт

E-mail: israfilov59@mail.ru

В статье представлен компьютерный тренинг саморегуляции в стрессовых ситуациях как потенциал развития личности в условиях социальной диссинхронии психического развития студентов технических специальностей.

Высокие темпы научно-технического прогресса, приоритеты развития промышленности в государственной политике требуют особого внимания к подготовке инженеров технических специальностей. Рассматривая факторы эффективной подготовки студентов технических вузов, необходимо обратить внимание на особенности психического развития личности будущего инженера.

В акмеологии выделены основные потенциалы личностного и профессионального развития на пути достижения человеком своего «акме» (от греч. «акме» – вершина). Саморегуляция психических состояний является одним из основных акмеологических потенциалов профессионализма. Владея методами саморегуляции, будущий инженер быстрее достигнет высокого профессионализма в деятельности. В акмеологии психологическая саморегуляция понимается как: сознательное управление внешней и внутренней активностью; деятельность по развитию личностного потенциала; владение системой знаний и систематизацией своего собственного опыта аутопсихологических технологий самопомощи (Деркач А.А., 2002).

В своем исследовании мы опираемся на концепцию диссинхронии психического развития одаренных (П. Мерша, Ж.–Ш. Террасье, И. Ф. Сибгатуллина). Феномен диссинхронии психического развития проявляется в рассогласованном состоянии систем взаимосвязанных психических явлений в определенный момент их развития, в несбалансированности когнитивного, волевого, эмоционального, поведенческого и других компонентов психического (Гильмеева Р. Х., Сибгатуллина И. Ф., 1999).

В исследовании диссинхронии развития студентов технического вуза особенно наблюдается рассогласованность когнитивной и социальной сфер. Следовательно, требуется найти ответ на вопрос: каковы особенности проявления и преодоления социальной диссинхронии психического развития студентов?

Мы предположили, что социальная диссинхрония психического развития студентов технических специальностей может преодолеваться с помощью социально-психологического тренинга. Данное утверждение нашло подтверждение. Коэффициент диссинхронии психического развития по показателям психических состояний «тревожность», «фрустрация», «агрессивность» $K_d = 0,53-0,39$.

Динамическая теория одаренности (Л.С. Выготский, Т. Липс, А. Адлер) опирается на следующие принципы, которые также лежат в основе концепции диссинхронии:

- принцип социальной обусловленности развития (неприспособленность субъекта к окружающей его социально-культурной среде порождает различные препятствия на пути развития его психики);
- принцип перспективы будущего (возникшие психологические преграды стимулируют включение процесса компенсации, они становятся «целевыми точками» психического развития и направляют его);
- принцип компенсации (наличие препятствия усиливает и заставляет совершенствоваться психические функции, что приводит к преодолению преград, а в результате к приспособленности субъекта к социокультурной среде. Вместе с тем существует реальная опасность, что компенсация может пойти и по ложному, обходному пути, вызывая неполноценное развитие психики субъекта или вызвать рассогласованность, несбалансированность его основных компонентов) (Исрафилова Г. Ю., 2011).

Рассогласование психического развития человека может проявиться как преграда, ограничение, тормозящее гармоничный процесс развития личности. С другой стороны, преграды активизируют процессы компенсации, выступающие потенциалом психического развития. В связи с этим необходимо знать особенности развития личности студента, как целостной системы взаимосвязанных компонентов. А в целостной структуре необходимо определить рассогласованность их развития. Компенсаторным механизмом для студентов технических специальностей может выступать саморегуляция психических состояний, коэффициент диссинхронии которого $K_d = 0,15-0,2$. Современные методы психотренинга проводятся с применением электронных технических средств для организации биологической обратной связи в процессе тренинга, которые полезны для мобилизации скрытых в психике, в организме человека, еще не реализованных потенциалов. Известно, что эмоции могут дезорганизовать деятельность или мобилизовать человека. Саморегуляция предполагает осознание своего поведения и деятельности. Важно не просто обучить методам саморегуляции, а направить эти умения на реализацию его жизненных целей, сформировать самодисциплину.

Целью данных занятий является создание благоприятных условий для развития личности, осознающей единую психофизиологическую природу человека, практически владеющей важнейшими навыками саморегуляции.

Программа реализует следующие основные задачи: заложить основы для поддержания хорошего физического здоровья, повышения качества жизни, как в период работы по программе, так и в последующий период жизни; сформировать адаптивный тип взаимодействия с внешней средой; снять повышенный уровень тревожности; улучшить академическую успеваемость за счет мотивации, развития сосредоточенности, умения найти требуемое равновесие между необходимым уровнем возбуждения и релаксации; развитие взаимодействия с окружающими людьми: сверстниками, преподавателями, родителями. А в обстановке тренинговых занятий – выработать у учащихся волевые и мировоззренческие качества, позволяющие им преодолеть диссинхронию психического развития; сформировать осознание личной ответственности за свое собственное психическое развитие. Проводимый нами тренинг основывается на принципе биологической обратной связи, которая позволяет регистрировать изменения физиологических процессов (пульс и температуру поверхности тела). В процессе тренинга студенты учатся сознательно управлять физиологическими функциями организма. Применяя метод биоуправления, происходит регистрация физиологических параметров организма и преобразование их в сигналы обратной связи (при помощи специальной аппаратуры). Таким образом, тренирующийся имеет возможность отслеживать и сознательно изменять функции своего организма. В тренинге используется компьютерная программа обучения саморегуляции в стрессовых ситуациях «ИБИС», созданная на базе НПФ «Амалтея» г. Санкт-Петербург. Разработчики метода игрового биоуправления – сотрудники Института медицинской и биологической кибернетики СО РАМН под руководством доктора биологических наук, академика РАМН Штарка М. Б., г. Новосибирск.

В начале тренинга студентам дается теоретическая информация о стрессе, о реакциях организма человека на стресс, перегрузки, напряжение. Далее на практических занятиях они обучаются приемам релаксации, снятия напряжения, дезактуализации негативных переживаний, повышению концентрации внимания, выработке позитивной поведенческой стратегии и т.д. Третья часть программы – психофизиологический тренинг, который формирует устойчивый навык на долгие годы. Тренинг вырабатывает закрепленные на уровне памяти тела навыки саморегуляции и самоконтроля.

В процессе тренинга преодолевается кажущееся противоречие между психоэмоциональной нагрузкой (желанием победить) и необходимостью сохранять спокойствие. Студент учится сохранять резистентность к стрессирующей ситуации игры, в результате у него создается модель эффективного поведения – система навыков конструктивного разрешения стрессовых ситуаций.

Очень важно научить студентов применять полученные знания и навыки. Для этого коммуникативный тренинг, который проводится на втором этапе работы со студентами, содержит занятие «Эмоции и регуляция эмоциональных состояний». Эффективность реализуемой программы преодоления социальной диссинхронии развития студентов показывают критерии минимизации коэффициента диссинхронии. Результаты работы по программе показали снижение коэффициента диссинхронии до $K_d = 0,2-0,3$. Следовательно, можно говорить об эффективности данной программы обучения студентов саморегуляции как потенциале развития личности в условиях социальной диссинхронии психического развития студентов технических специальностей.

Литература

1. Акмеология: учебник / под общ. ред. А.А. Деркача. М.: Изд-во РАГС, 2002.
2. Гильмеева, Р.Х., Сибгатуллина, И.Ф. Одаренный ребенок в развитии, учении, общении. Казань, 1999.
3. Исрафилова, Г.Ю. Взаимосвязи показателей психического развития студентов технических специальностей в структуре диссинхронии психического развития // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. Ростов-на-Дону. 2011. №12. С.101–108.

The paper presents the computer self-regulation in stressful situations training of as a personal development potential. It seems especially important in the circumstances of technical students' social asynchronous mental development.

СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е. В. Ковтун

Россия, г. Пермь, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

E-mail: evkovtun5@mail.ru

Описаны факторы успешности в экстремальных условиях деятельности. Изучены особенности совладающего поведения и саморегуляции в экстремальной деятельности. Выявлен симптомокомплекс успешности в экстремальной деятельности.

Боевая деятельность руководителей тушения пожара (РТП) происходит в экстремальных условиях, связанных с ликвидацией пожаров, и характеризуется воздействием разнообразных стрессогенных факторов (Самонов А. П., 1999).

Экстремальный характер профессиональной деятельности РТП обуславливает возможность развития высокого уровня стресса, который может стать причиной снижения эффективности или срыва деятельности. Поэтому для гарантии успешной боевой деятельности РТП необходимо наличие определенных механизмов совладания со стресс-факторами.

Совладающее со стрессом поведение большинство исследователей рассматривают как особый вид социального поведения человека, которое позволяет субъекту справиться со стрессом с помощью осознанных действий, и направлено на активное взаимодействие с ситуацией (Журавлев А. Л., Крюкова Т. Л., Сергиенко Е. А., 2008). Также для успешной деятельности РТП нужна саморегуляция произвольной активности, которая включает эмоционально-волевые процессы и свойства, обеспечивает способность субъекта к саморегуляции деятельности и поведения. Саморегуляция произвольной активности – это способность личности на высоком уровне сознательно инициировать и произвольно управлять своей активностью в выбранной сфере профессиональной деятельности. Чем выше индивидуальная степень осознанного саморегулирования, развитость и взаимосвязанность всех основных регуляторных процессов (планирования целей, моделирования значимых для их достижения условий, программирования действий, оценивания результатов), тем успешнее и продуктивнее происходит деятельность (Моросанова В. И., 1998).

В рамках изучения деятельности РТП в экстремальных условиях мы предположили, что фактором успешности может выступать активное взаимодействие двух систем – копинг-стратегий и саморегуляции произвольной активности. Для изучения копинг-стратегий применялся опросник Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», для изучения стилевых особенностей саморегуляции был использован опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССП-98). В исследовании приняли участие 116 успешных РТП. При исследовании копинг-стратегий успешных РТП был проведен корреляционный анализ, получены следующие результаты. «Ассертивные действия» отрицательно взаимосвязаны с «осторожными действиями», это говорит о том, что уверенное поведение РТП в стресс-ситуациях предполагает склонность к риску, а не к осторожным действиям (Самонов А. П., 1999).

«Ассертивные действия» взаимосвязаны с «агрессивными действиями», деятельность РТП протекает в условиях неопределенности, неожиданных изменений обстановки, дефицита времени на принятие решений и выполнение действий. Данное реагирование на стрессовые ситуации эффективно в экстремальных условиях деятельности, оно обеспечивает четкость и оперативность управления, обеспечивает быструю реакцию на изменение внешних условий и является оптимальным для достижения успешности при выполнении боевой задачи. «Вступление в социальный контакт» взаимосвязано с «поиском социальной поддержки», что показывает важность и необходимость межличностного взаимодействия РТП с караулом. «Вступление в социальный контакт» также взаимосвязано с «непрямыми действиями», это можно интерпретировать как проявление управленческой, командной функции у РТП,

т.е. умение отдавать приказы и управлять деятельностью караула. «Поиск социальной поддержки» взаимосвязан с «импульсивными действиями», что говорит о наличии гибкости и умения быстро перестраиваться в стрессовых ситуациях и межличностном взаимодействии РТП с личным составом.

«Асоциальные (жесткие) действия» взаимосвязаны с «импульсивными действиями», «непрямыми действиями» и «избеганием». Жесткость поведения РТП в ситуациях стресса очевидна, что является проявлением авторитарного стиля управления, который необходим в боевых условиях деятельности для эффективности выполнения поставленных задач при тушении пожара.

Выявленный симптомокомплекс копинг-стратегий свидетельствует о наличии у РТП эффективных механизмов совладания со стресс-факторами, что обуславливает успешность выполнения боевых задач при тушении пожара.

Дальнейшим этапом изучения факторов успешности деятельности в экстремальных условиях стало изучение саморегуляции произвольной активности РТП. При проведении корреляционного анализа был выявлен следующий симптомокомплекс взаимосвязей: «планирование» взаимосвязано с «программированием», «моделированием», «гибкостью», «оцениванием результатов» и «самостоятельностью». «Программирование» взаимосвязано с «планированием», «моделированием», «гибкостью», «оцениванием результатов». «Моделирование» взаимосвязано с «планированием», «программированием», «гибкостью» и «оцениванием результатов». «Гибкость» взаимосвязана с «планированием», «программированием», «моделированием» и «оцениванием результатов». «Оценивание результатов» взаимосвязано с «планированием», «программированием», «моделированием» и «гибкостью». Таким образом, для успешных РТП характерна осознанность и взаимосвязанность регуляторных звеньев в общей структуре индивидуальной регуляции. Они самостоятельно, гибко и адекватно реагируют на изменение условий деятельности. Выдвижение и достижение цели у них происходит осознанно. При высокой мотивации достижения способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели.

Для изучения характера взаимосвязей копинг-стратегий и саморегуляции произвольной активности был проведен корреляционный анализ, который выявил, что две системы достаточно плотно взаимосвязаны между собой: «ассертивные действия» взаимосвязаны с «планированием», «гибкостью» и «самостоятельностью», что можно интерпретировать как уверенность РТП в осознанном планировании деятельности. При возникновении непредвиденных обстоятельств легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно и уверенно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

«Вступление в социальный контакт» взаимосвязано с «гибкостью» и «самостоятельностью», что говорит о необходимости межличностного взаимодействия при саморегуляции.

«Поиск социальной поддержки» взаимосвязан с «гибкостью», т.е. для эффективного общения РТП необходимо уметь быстро перестраиваться и быть гибким. «Осторожные действия» взаимосвязаны с «оцениванием результатов», что помогает РТП тщательно прорабатывать свои действия, анализировать и принимать наиболее правильные и взвешенные решения.

«Агрессивные действия» взаимосвязаны с «самостоятельностью», что помогает РТП организовывать работу по достижению выдвинутой цели и контролировать ход ее выполнения. Также «агрессивные действия» отрицательно взаимосвязаны с «планированием», «моделированием», «оцениванием результатов», что можно интерпретировать как необходимость низкого уровня агрессии у РТП для эффективности планирования, моделирования и оценивания результатов деятельности.

«Импульсивные действия» отрицательно взаимосвязаны с «планированием», что говорит о необходимости тщательного продумывания планов и действий для достижения необходимого результата.

«Избегание» отрицательно взаимосвязано с «программированием»: для успешного продумывания программ действий РТП необходимо проявлять активность, а не пассивную стратегию поведения.

Выявленный симптомокомплекс «совладание-саморегуляция» можно охарактеризовать как успешное взаимодействие, т.е. синергия – совместное действие двух систем, которое характеризуется тем, что результативное воздействие превышает воздействие каждой системы в отдельности, что приводит к более эффективному результату в деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что одним из факторов успешности деятельности в экстремальных условиях является активное взаимодействие двух систем – копинг-стратегий и саморегуляции произвольной активности.

Литература

1. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М., 1998.
2. Самонов А.П. Психология для пожарных: Психологические основы подготовки пожарных к деятельности в экстремальных условиях. Пермь, 1999.
3. Совладающее поведение: современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008.

COPING WITH STRESS AND SELF-REGULATION IN EXTREME ACTIVITIES

Kovtun, Elena V.

The paper describes the factors of success in extreme activities. Coping behavior and self-regulation peculiarities in extreme activities are studied. There has been revealed a special symptom-complex of success in extreme activities.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА И СОВЛАДАНИЕ: К ПРОБЛЕМЕ СООТНОШЕНИЯ И СТРУКТУРЫ

О. В. Кружкова

Россия, г. Екатеринбург, Уральский государственный педагогический университет

E-mail: galiat1@yandex.ru

Статья посвящена вопросу содержательного, структурного и функционального соотношения психологической защиты и совладания. Приводятся результаты анализа актуальных подходов к взаимосвязи данных феноменов и проектирования их функционального взаимодействия.

Вопрос о регулятивных механизмах психики, призванных оградить внутренний мир человека от негативных последствий жизненных трудностей, был поднят в психологии более ста лет назад. Впервые, описав феномен психологической защиты, З. Фрейд отметил его роль в снижении напряжения, возникающего при фрустрации внутренних инстинктивных импульсов в ситуации соблюдения внешних требований социального взаимодействия. Впоследствии к проблеме защиты обращались многие зарубежные психологи, при этом, как правило, защитные механизмы рассматривались ими как мало адаптивные или патогенные формы регуляции личности.

Во второй половине XX века в понимании феномена психологической защиты закономерно возникли определенные противоречия: 1) наличие психоаналитического предиктора объяснения психологической защиты при переориентации психологической науки в сторону когнитивного и экзистенциально-гуманистического подходов; 2) преимущественно негативная интерпретация психологической защиты как феномена «тормозящего» личность при очевидном существовании и позитивных эффектов преодоления угроз и трудных ситуаций; 3) искаженное понимание «нормы» функционирования защиты за счет массивного накопления клинических наблюдений за ее проявлениями, при объективной потребности в формировании знаний о здоровой активизации защитного поведения личности; 4) развитие теории стресса и осознание того факта, что человек в стрессогенной ситуации не только переживает и «работает» с этими переживаниями, но и целенаправленно действует, преодолевая трудные обстоятельства. В итоге данные противоречия послужили предпосылками для выделения нового феномена, лишённого того негативного подтекста, которым к тому времени обладала трактовка психологической защиты. Совладающее поведение стало альтернативой психологической защиты как феномен, выполняющий сходные функции ограждения психики человека от чрезмерных эмоционально-когнитивных нагрузок и поведенческого разрешения затруднительных жизненных обстоятельств, вызывающих состояние стресса. В то же время введение нового понятия в психологическую науку создало предпосылки для феноменологической «путаницы», поскольку актуализировало трудно разрешимый вопрос о содержательном, функциональном и структурном соотношении защиты и совладания.

На основе анализа работ отечественных и зарубежных авторов, нами были выделены некоторые специфические содержательные особенности феноменов защиты и совладающего поведения (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика психологической защиты и совладания

Параметр сравнения	Психологическая защита	Совладание
Цель	Реализация точечных усилий для сохранения комфортного состояния личности, снижения эмоционального напряжения в частных ситуациях переживания	Достижение адаптации к изменяющимся условиям реальной действительности
Уровень регуляции	Личность	Субъект
Ресурсы	– Психофизиологические ресурсы – Личностные ресурсы	– Психофизиологические ресурсы – Личностные ресурсы – Ресурсы социального окружения
Степень осознанности	Бессознательное реагирование на наличие угрозы	Сознательная или частично осознанная активизация деятельности, поведения личности с целью изменения воздействия или самой стрессогенной ситуации
Характер приспособления	Пассивное приспособление за счет искажения информации о действительности, формирования иллюзорного образа событий	Активное приспособление за счет перестройки собственных оценок и развертывания активности при взаимодействии со средой
Взаимодействие с проблемной ситуацией	Информационное искажение данных о ситуации и собственной роли в ней	– Разрешение проблемной ситуации – Изменение собственных установок по отношению к ситуации – Приостановка взаимодействия с ситуацией
Основные виды	– По степени сложности процесса (примитивные и зрелые защитные механизмы) – По взаимодействию с другими процессами психики (сенсорная и перцептивная защита)	– По модальности (поведенческие, когнитивные, эмоциональные стратегии) – По центрации действий (проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный)
Структурные элементы	– Виды (механизмы) защиты – Типы защиты – Стили защиты	– Единичные копинг-действия – Копинг-стратегии – Копинг-стили
Возможности коррекции	Осознание бессознательных защитных механизмов, что снижает степень их активизации или переводит их на уровень стратегий совладания	Возможность обучения копингу, т.е. применению осознанных стратегий за счет овладения четкой последовательностью действий, которая может быть описана и воспринята человеком

На сегодняшний день можно заметить, что обозначенная выше проблема остается актуальной. В современной психологии присутствует как минимум четыре подхода к пониманию структурного соотношения защит и совладания:

1. Дифференцирующий подход, предполагающий раздельное рассмотрение данных феноменов как относительно автономных. В рамках данного подхода исследовательский интерес центрируется на каком-либо одном феномене (например, психологическую защиту рассматривали В.Г. Каменская, Е.С. Романова и др.; совладание – Е.В. Куфтяк, А.Ю. Маленова, М.В. Сапоровская), не акцентируя внимание на возможности рассмотрения его как элемента более широкой системы (структуры). Подобный подход, распространенный в отечественной психологии вплоть до начала 2000-х гг., на сегодняшний

день все больше уступает свои позиции иным подходам, и все большее число исследователей склоняются к мысли о целесообразности совместного рассмотрения обозначенных феноменов.

2. Оппозиционный подход, когда феномены совладания и защиты в какой-то мере противопоставляются друг другу (В. А. Абабков, Е. Б. Варшавская, Ф. Е. Василюк, Б. Г. Карвасарский, Т. Л. Крюкова, П. Крамер, Р. Лазарус, М. Перре, Р. Плутчик, Р. Уайт и др.). Так, Н. Хаан описывает совладание как нормативный эго-процесс, носящий конструктивный характер (на основе ориентации на объективность восприятия ситуации, адекватного отражения причинно-следственных связей, реалистичной самооценки, компетентных и свободных решений), а защита понимается ею как малопродуктивный процесс, поскольку он характеризуется большей жесткостью, вынужденными реакциями, искажающими или неверно адресующими индивидуальный опыт и поведение человека. В целом, как правило, сравнение данных феноменов происходит в пользу совладания, как более конструктивного и активного образования, обладающего большим потенциалом адаптивности.

3. Структурный подход, основанный на построении отношений защиты и совладания, а также других дополнительных феноменов, в более сложно организованную многокомпонентную структуру (И. Р. Абитов, Е. П. Белинская, М. В. Богданова, Дж. Вэйлант, Р. М. Грановская, А. В. Либина, Е. А. Сергиенко, Л. Ю. Субботина и др.). Здесь возможно как рассмотрение горизонтальных отношений защиты и совладания в общей структуре с присоединением третьих феноменов (саморегуляции, контроля поведения, интеллекта и др.), так и вертикальные отношения уровневой иерархии (например, защитная система личности И. М. Никольской).

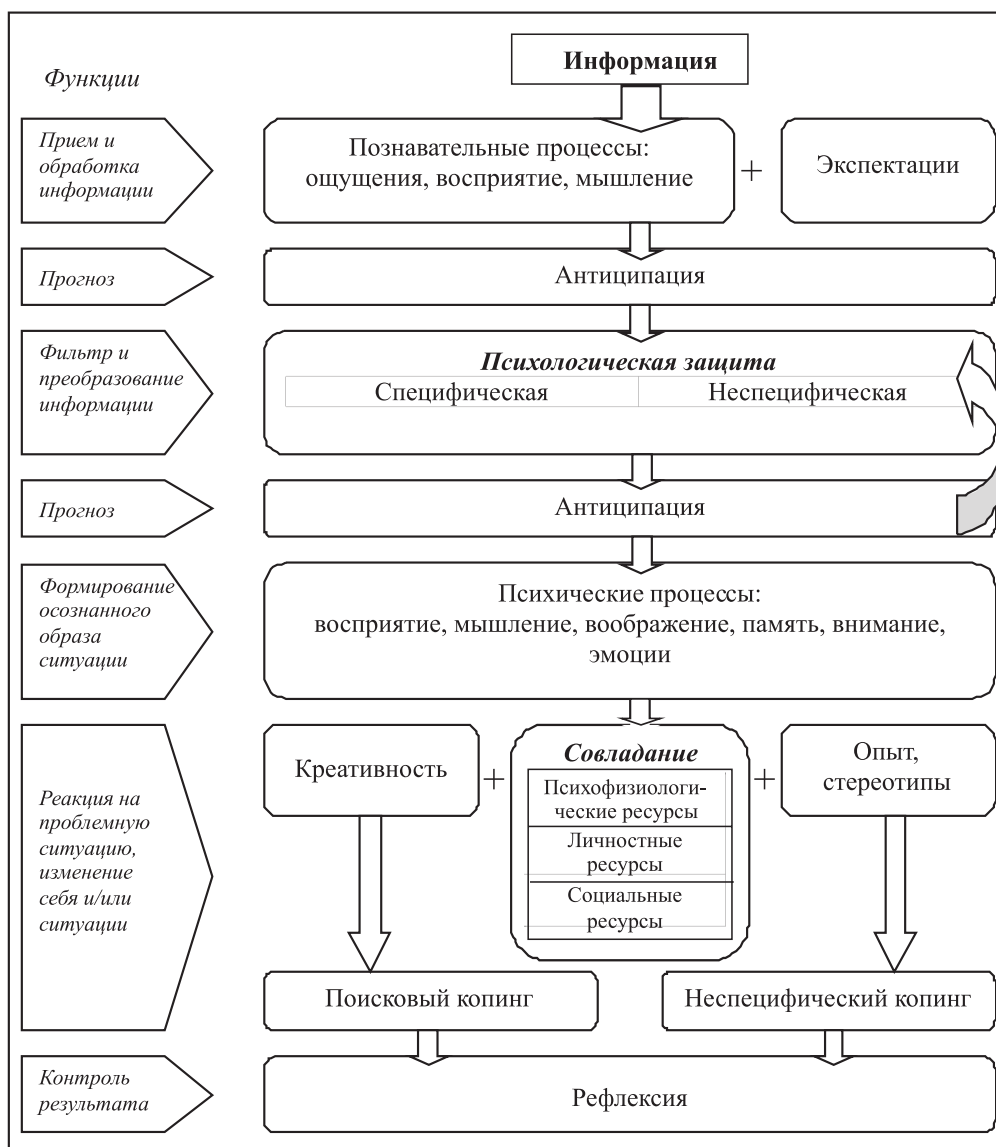


Рисунок 1. Функциональное взаимодействие защиты и совладания

4. Функциональный (системный) подход, когда защита и совладание понимаются как частные механизмы функционирования единой системы, направленной на регулятивно-адаптационную и преобразующую активность личности по отношению к внешней среде и себе самой (Г.В. Грачев, М.Е. Зеленова, Н.П. Ничипоренко и др.). На наш взгляд, данный подход представляет наибольший интерес, поскольку позволяет относительно безболезненно разрешить давний спор о «вреде» и «пользе» защит и совладания. Рассмотрение данных феноменов как совместно работающих элементов системы, не являющихся альтернативами друг для друга, а последовательно выполняющих предписанные им специфические функции, расширяет возможности в их понимании. В частности схему взаимодействия защиты и совладания можно представить в виде следующего алгоритма (рис. 1).

В итоге, следует заметить, что многие исследователи, занимающиеся данной проблемой, не проводят четкой границы между понятиями «психологическая защита» и «совладание». И все же содержательные и функциональные различия данных феноменов очевидны, что находит свое отражение в их структурном взаимоотношении.

PSYCHOLOGICAL DEFENSE AND COPING: THE PROBLEM OF CORRELATION AND STRUCTURE

Kruzhkova, Olga V.

The paper focuses on question of meaningful, structural and functional correlation between psychological defense and coping. The results of the analysis of current approaches to correlation between two phenomena and the design of their functional interaction are given.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ ДОМИНИРУЮЩИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТАХ «РЕГРЕССИЯ» И «ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ»

И. Г. Ларионова

*Россия, г. Нижнекамск, Нижнекамский филиал
Московского гуманитарно-экономического института
E-mail: IR-70@yandex.ru*

Проанализированы способы саморегуляции отрицательных психических состояний при ведущих защитных механизмах регрессия (44 человека) и интеллектуализация (20 человек). Выявлены как сходства, так и отличия в осознанной саморегуляции лиц с ведущими защитными механизмами регрессия и интеллектуализация.

Психические состояния подвергаются регуляции, как на сознательном, так и на неосознаваемом уровне. В первом случае, человек осознаёт возникшие негативные состояния и пытается с ними справиться осмысленно. Во втором случае, функцию оптимизации психической сферы личности выполняют защитные механизмы, т.е. их можно рассматривать как разновидность неосознаваемой субъектом саморегуляции отрицательных психических состояний.

Взаимоотношения этих двух форм саморегуляции психических состояний до сих пор не изучено в достаточной мере. Будут ли отличаться способы осознанной саморегуляции при различных доминирующих защитных механизмах или нет, оказывает ли влияние неосознаваемая саморегуляция, реализуемая через систему защитных механизмов личности, на сознательные усилия, направленные на изменение психического состояния или не оказывает? Эти вопросы и задали направление нашему исследованию.

В одной из наших предыдущих работ показано, что у лиц с доминирующими зрелыми защитными механизмами, такими как *компенсация* и *реактивные образования*, имеются как сходства, так и отличия в осознанной саморегуляции отрицательных психических состояний (Ларионова И. Г., 2010).

В настоящем исследовании для сравнения было решено изучить два защитных механизма, один из которых большинством исследователей характеризуется как зрелый (интеллектуализация), а другой – как примитивный (регрессия). В психоэволюционной системе Плутчика-Келлермана эти механизмы относятся к противоположным или полярным. Структура психологической защиты, по Р.Плутчику,

повторяет структурную модель эмоций, кроме того, автор устанавливает и обосновывает связь каждого из восьми базовых способов защиты с определенным набором черт личности и с конкретным клиническим диагнозом. Согласно Р. Плутчику, механизмы группы *интеллектуализации* предназначены для сдерживания эмоции *ожидания* или *контроля*; противоположная эмоция – *удивление* сдерживается благодаря защитной *регрессии*. *Регрессии* соответствует такая личностная черта как бесконтрольность и такое расстройство личности как психопатия, *интеллектуализация* же характеризуется склонностью к контролю и появлению обсессивно-компульсивной симптоматики.

На предварительном этапе исследования было обследовано более 400 человек с помощью методики «Индекс Жизненного Стиля» (Life Style Index), разработанной Р. Плутчиком совместно с Г. Келлерманом и Х.Р. Контом. Опираясь на полученные данные, было сформировано две группы испытуемых, первую из которых составили 44 человека с доминирующим защитным механизмом *регрессия* (14 мужчин и 30 женщин), а вторую 20 человек с доминирующим защитным механизмом *интеллектуализация* (13 мужчин и 7 женщин).

При выявлении типичных способов саморегуляции отрицательных психических состояний был использован метод свободного самоотчёта с последующим контент-анализом. Респондентов просили ответить на вопрос: Каким образом Вы справляетесь с отрицательными психическими состояниями?

Не все респонденты смогли ответить на этот вопрос. Три женщины с ведущим защитным механизмом *регрессия* (6,8% от выборки) и один мужчина с ведущим защитным механизмом *интеллектуализация* (5% от выборки) не смогли назвать способы, которые они используют для преодоления отрицательных состояний. Эти респонденты были исключены из рассмотрения, в результате, размеры сравниваемых выборок были изменены.

После обобщения полученных данных и исключения способов регуляции отрицательных психических состояний, которые встречаются в выборках всего один раз, была произведена их группировка и сравнение. По некоторым из способов регуляции отрицательных психических состояний были выявлены достоверные отличия (Таблица 1), по другим отличия выявлены не были (Таблица 2).

Таблица 1

Значимо отличающиеся способы регуляции отрицательных психических состояний при доминирующих психологических защитах *регрессия* и *интеллектуализация*

Способы регуляции отрицательных состояний	Выборки		Значение критерия φ^* угловое преобразование Фишера
	Регрессия (n=41)	Интеллектуализация (n=19)	
общение	29,3%	10,5%	1,74*
уединение	19,5%	0%	3,29***
телевизор/компьютер	19,5%	4,8%	1,70*
отреагирование (плачу, срываюсь, бью в стену)	19,5%	4,8%	1,70*
попытки разрешить ситуацию	17,1%	0%	3,07***
осознанное сдерживание (беру себя в руки; терплю)	14,6%	0%	2,82**
курение	12,2%	0%	2,57**
еда/чай	7,3%	0%	1,97*
спорт	0%	21,1%	3,44***
прогулки (еду на природу)	0%	14,3%	2,79**
размышление, анализ	0%	14,3%	2,79**
работа над собой	0%	14,3%	2,79**

* – достоверность различий на уровне $p \leq 0,05$;
 ** – достоверность различий на уровне $p \leq 0,01$;
 *** – достоверность различий на уровне $p \leq 0,001$.

Анализируя данные, приведённые в Таблице 1, можно заметить, что респонденты с ведущей психологической защитой *регрессия* чаще всего используют такие способы, как общение (29,3%), уединение (19,5%), просмотр телепрограмм или игры на компьютере (19,5%), отреагирование (19,5%), попытки разрешить ситуацию (17,1%), попытки взять себя в руки (14,6%), табакокурение (12,2%), либо используют еду для нормализации состояния (7,3%). Лица с ведущей психологической защитой интеллектуализация чаще всего для нормализации собственного состояния используют спорт (21,1%), прогулки, выезд на природу (14,3%), размышление, анализ (14,3%), работу над собой (14,3%), общение (10,5%), отреагирование (4,8%) и просмотр телевизора (4,8%).

Примечательно то, что лишь три способа, а именно, общение, отреагирование и просмотр телевизора, встречаются и в той, и в другой выборке. Остальные же способы являются исключительной прерогативой лиц с той или иной доминирующей психологической защитой.

Таблица 2

Сходные способы регуляции отрицательных психических состояний при доминирующих психологических защитах *регрессия* и *интеллектуализация* (отсутствуют значимые различия)

Способы регуляции отрицательных состояний	Выборки		Значение критерия Φ^* угловое преобразование Фишера
	Регрессия (n=41)	Интеллектуализация (n=19)	
музыка	21,9%	10,5%	1,13
сон	19,5%	10,5%	0,72
отвлечение, смена деятельности	17,1%	14,3%	0,34
алкоголь	14,6%	21,1%	0,62
игнорирование плохого	12,2%	14,3%	0,22
самовнушение (мысли о хорошем)	7,3%	10,5%	0,11
отдых / релаксация	4,9%	4,8%	0,01
походы по магазинам (парикмахерская)	4,9%	0%	1,61
чтение	4,9%	4,8%	0,01
пережидание (жду, когда само пройдёт)	4,9%	0%	1,61

Анализируя данные, приведённые в Таблице 2, можно заметить, что респонденты с ведущими психологическими защитами *регрессия* и *интеллектуализация* используют 8 схожих способов регуляции отрицательных психических состояний; такие способы, как *походы по магазинам (посещение парикмахерской)* и *пережидание (жду, когда само пройдёт)* встречаются только в выборке с ведущим защитным механизмом *регрессия*.

Таким образом, можно заключить, что лица с ведущими защитными механизмами *интеллектуализация* и *регрессия* имеют как схожие, так и отличительные способы регуляции отрицательных психических состояний, причём отличающихся способов больше, чем схожих.

Общими методами регуляции отрицательных психических состояний являются: *чтение, релаксация, самовнушение, игнорирование плохого, алкоголь, смена деятельности, сон, музыка*.

Отличительными методами регуляции отрицательных психических состояний для *регрессии* являются: *употребление пищи, курение, попытки взять себя в руки, попытки разрешить ситуацию, просмотр телепередач, отреагирование, уединение или общение*, а для *интеллектуализации* – *работа над собой, размышление, прогулки и спорт*.

COMPARATIVE ANALYSIS OF NEGATIVE MENTAL STATES OF SELF-CONTROL AND DOMINATING PSYCHOLOGICAL DEFENCES (“REGRESSION” AND “INTELLECTUALIZATION”)

Larionova, Irina G.

Ways of negative mental state self-control are analyzed and compared to dominating defense mechanisms: regression (n=44 persons) and intellectualization (n=20 persons). Both similarities and differences in conscious self-control of persons with dominating defense mechanisms regression or intellectualization are revealed.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТЕ

Е. Н. Митрофанова

Россия, г. Пермь, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

E-mail: alenafox27@mail.ru

Психические состояния в спорте широко исследовались в советской психологии. Сегодня эта традиция начинает возрождаться. Нами была предпринята попытка изучения предстартовых состояний спортсменов и особенностей их саморегуляции. В результате исследования выяснилось, что наличие оптимального состояния боевой готовности перед стартом отрицательно связано с таким механизмом саморегуляции как «оценка результатов». А сдвиг психического состояния от тренировки к соревнованию в сторону увеличения «предстартовой лихорадки» отрицательно связан с контролем действий при неудаче.

В современной литературе по психологии спорта классически выделяемые предстартовые состояния (боевая готовность (далее БГ), предстартовая лихорадка (далее ПЛ) и предстартовая апатия (далее ПА)) (Пуни А. Ц., 1969) были лишь теоретическим конструктом, который никак не подтверждался эмпирически, за исключением процедуры наблюдения (Вяткин Б. А., 1981). В данной ситуации мы решили обосновать необходимость создания и психометрической проверки экспресс-диагностики предстартовых состояний – «Опросника предстартовых состояний». На протяжении нескольких лет опросник был создан, прошел необходимую психометрическую проверку и доказал свою валидность и надежность.

Опросник представляет собой ряд слов-состояний, проявление которых нужно оценить по 5-ти балльной шкале перед стартом на соревнованиях и обычной тренировкой. В нашем исследовании мы просили спортсменов вспомнить эти состояния. Диагностика психических состояний спортсменов перед тренировкой и стартом на соревнованиях дает нам ряд преимуществ. В этом случае мы можем оценить функциональный сдвиг того или иного состояния от тренировки к соревнованию как у отдельного спортсмена, так и у группы. Нам удастся зафиксировать не просто застывшее состояние, «прошрое», но перед нами оказывается динамика. Может быть, именно в этом случае, замеряя разницу двух состояний, нам удастся измерить именно предстартовое состояние. Разность суммарных показателей состояний спортсмена перед тренировкой и соревнованием и дает нам величину сдвига.

Целью нашего исследования было проследить изменение психического состояния спортсмена от тренировки к соревнованию и выяснить связь этого изменения с особенностями саморегуляции спортсменов. Саморегуляцию спортсменов мы диагностировали с помощью опросников: стиль саморегуляции поведения В. И. Моросановой (Моросанова В. И., 2000) и контроль за действием Ю. Куля (Шапкин Е. А., 1997).

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа в общей выборке спортсменов

	d БГ	d ПЛ	d ПА
Контроль действий при неудаче	0,13	-0,21	-0,05
Контроль действий при планировании	0,08	-0,10	0,00
Контроль действий при реализации	-0,04	0,12	0,08
Планирование	-0,06	-0,07	0,03
Моделирование	-0,01	-0,01	-0,16
Программирование	0,05	0,01	-0,10
Оценка результатов	-0,20	0,09	0,01
Гибкость	0,07	-0,13	-0,17
Самостоятельность	-0,06	-0,10	0,10
Общий уровень саморегуляции	-0,04	-0,04	-0,09

Примечание: dБГ – изменение состояния спортсмена от тренировки к соревнованию в сторону увеличения «боевой готовности», dПЛ – изменение состояния спортсмена от тренировки к соревнованию в сторону увеличения «предстартовой лихорадки», dПА – изменение состояния спортсмена от тренировки к соревнованию в сторону увеличения «предстартовой апатии»

В нашем исследовании принял участие 101 спортсмен в возрасте от 8 до 27 лет (исследование проводилось в трех подгруппах: 8-15 лет (n=31), 16-18 лет (n=25) и 19-27 лет (n=45)). С помощью корреляционного анализа мы проверяли связь величины сдвига с особенностями саморегуляции спортсмена. Результаты корреляционного анализа в общей выборке представлены в таблице 1.

Здесь наибольший интерес вызывает следующая тенденция: чем больше сдвиг предстартового состояния «боевая готовность» в сторону увеличения от тренировки к соревнованию, тем ниже такой параметр осознанной саморегуляции как «оценка результатов». «Шкала «Оценивание результатов» характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения» (Моросанова В. И., 2000). В результате корреляционного анализа выяснилось, что спортсмен должен обладать невысокой оценкой результатов своей деятельности, невысокой критичностью к своим действиям. По сути, даже («сознательно») не думать о них, акцентируя внимание на действии, процессе, дистанции, а не на прошлых или будущих результатах. В данном случае, сдвиг в сторону большей боевой готовности будет вероятнее. Другая наблюдаемая тенденция не вызывает сомнений: чем больше сдвиг в сторону увеличения «предстартовой лихорадки» на соревновании, тем ниже контроль действий при неудаче.

Подобные тенденции наблюдаются практически во всех возрастных группах спортсменов.

Рассмотрим результаты корреляционного анализа в первой, второй и третьей возрастных группах (табл. 2-4).

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа в первой возрастной группе спортсменов

	d БГ	d ПЛ	d ПА
Контроль действий при неудаче	0,24	-0,05	-0,12
Контроль действий при планировании	-0,02	-0,12	0,12
Контроль действий при реализации	0,05	-0,17	-0,13
Планирование	-0,25	0,04	0,03
Моделирование	-0,21	-0,12	-0,24
Программирование	0,10	-0,08	0,03
Оценка результатов	-0,47	-0,35	-0,10
Гибкость	0,05	-0,11	-0,02
Самостоятельность	-0,10	0,20	0,05
Общий уровень саморегуляции	-0,21	-0,16	-0,07

Примечание: см. выше

В первой возрастной группе модуль числа связи «оценивания результатов» и возрастания «боевой готовности» еще увеличивается и составляет 0,47. Таким образом, в первой возрастной группе сознательное оценивание своих результатов ведет к снижению «боевой готовности» перед стартом.

Таблица 3

Корреляционный анализ во второй возрастной группе спортсменов

	dБГ	dПЛ	dПА
Контроль действий при неудаче	0,00	-0,04	0,40
Контроль действий при планировании	0,07	0,13	-0,02
Контроль действий при реализации	0,11	0,37	-0,07
Планирование	0,01	-0,31	-0,25
Моделирование	-0,15	0,17	0,00
Программирование	0,46	0,23	-0,50
Оценка результатов	-0,06	0,09	-0,27
Гибкость	0,09	0,33	0,13
Самостоятельность	-0,31	-0,30	0,23
Общий уровень саморегуляции	0,00	0,06	-0,25

Примечание: см. выше

Во второй возрастной группе возрастание степени боевой готовности перед стартом положительно связано с таким параметром осознанной саморегуляции, как программирование. «Шкала «Программирование» диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей» (Моросанова В. И., 2000). То есть, мы можем сказать о том, что в данной возрастной группе, чем лучше спортсмен программирует свои действия, т.е. прорабатывает и продумывает последовательность действий, необходимых для достижения цели, тем больше сдвиг его предстартового состояния в сторону боевой готовности.

Также шкала «программирование» отрицательно связана со сдвигом предстартового состояния в сторону предстартовой апатии. Чем ниже у спортсмена проявлена данная особенность осознанной саморегуляции, тем более возможен сдвиг предстартового состояния в сторону предстартовой апатии. В данной группе мы наблюдаем нетипичную корреляционную зависимость: нарастание состояния апатии положительно связано с контролем за действием при неудаче, т.е. чем лучше и быстрее спортсмен преодолевает неудачи, не «зависает» в состояниях, тем более возможно нарастание апатии от тренировки к соревнованию. По сути, возможно, это проявление неинтереса к процессу соревнований, их незначимость для спортсменов.

Таблица 4

Корреляционный анализ в третьей возрастной группе спортсменов

	dБГ	dПЛ	dПА
Контроль действий при неудаче	0,17	-0,36	-0,21
Контроль действий при планировании	0,21	-0,14	-0,05
Контроль действий при реализации	-0,22	0,20	0,33
Планирование	0,07	-0,01	0,20
Моделирование	0,20	-0,09	-0,21
Программирование	-0,21	0,00	0,02
Оценка результатов	-0,14	0,31	0,21
Гибкость	0,07	-0,33	-0,33
Самостоятельность	0,16	-0,19	0,14
Общий уровень саморегуляции	0,07	-0,03	0,03

Примечание: см. выше

В третьей возрастной группе количество связей между «сдвигом» состояний и показателями саморегуляции значительно возрастает.

Сдвиг в сторону повышения «предстартовой лихорадки» отрицательно связан с контролем действий в ситуации неудачи и регуляторной гибкостью, т.е. чем больше спортсмен ориентируется на состояния, проявляет негибкость в поведении, в результате чего в ситуации неудачи деятельность разрушается, и вероятность возникновения «предстартовой лихорадки» повышается. Но чем лучше спортсмен обладает оценкой результатов своей деятельности, тем вероятнее будет происходить снижение уровня «лихорадки» перед стартом.

Увеличение ПА положительно связано с контролем действия при реализации, т.е. чем более спортсмену свойственна настойчивость в продолжении напряженной деятельности, чем дольше он может ею заниматься без перерыва, тем выше возможность проявления ПА. Также повышение ПА к соревнованиям (относительно тренировки) говорит о малой гибкости в поведении, «не способности адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность, разрабатывать программу действий» (Моросанова В. И., 2000).

На основании полученных данных мы можем говорить о том, что не все показатели осознанной саморегуляции и контроля поведения приводят к состоянию «боевой готовности» перед стартом. Несколько из них, например, оценивание результатов и контроль действий при реализации в некоторых случаях способствуют снижению боевой готовности и развитию не совсем позитивных состояний спортсмена перед стартом. На разных возрастных этапах одни и те же регуляторные механизмы реализуются по-разному, имеют разное значение в регуляции психических состояний спортсменов.

Литература

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС, 1981.
2. Князев Г.Г. Краткая форма личностного опросника Грея-Уилсона // Вопросы психологии. 2004. №4. С. 113–121.
3. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. №2. С. 118–127.
4. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М., 1969.
5. Шапкин Е.А. Экспериментальное изучение волевых процессов. М., 1997.

THE MENTAL STATES SELF-REGULATION IN SPORTS

Mitrofanova, Elena N.

Mental states in sports have often been the subject of research in the Soviet psychology. This tradition has been reviving again now. Sportsmen`s pre start mental states and the self regulation aspects have been researched. The results show that optimal pre start state negatively correlates with a self-regulatory mechanism «results assessment». And increasing of a pre-launch fever state negatively correlates with behavior control if a failure.

МЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ

А. О. Прохоров

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект №12-06-00043а

Россия, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет

E-mail: alprokhor1011@gmail.com

В статье анализируются ментальные механизмы саморегуляции психических состояний (рефлексия, образ психического состояния, смысловые характеристики, значения и переживания, психологическая ситуация), а также их взаимоотношения в процессе саморегуляции психических состояний.

Одним из условий эффективного копинга является адекватное использование регуляторных средств субъектом в напряженных «трудных» ситуациях жизнедеятельности. Отсюда, разработка концепций, позволяющих такие средства создать и применять в стрессовых ситуациях жизнедеятельности, относится к числу актуальных задач в исследованиях совладающего поведения.

На наш взгляд, в этом контексте основное место занимают ментальные механизмы регуляторного процесса. В них особое, главенствующее положение, принадлежит рефлексии, образу психического состояния, смысловым характеристикам сознания, значению и переживанию, включенным в регуляторный процесс, обеспечивающим его эффективность и опосредующим ситуации, и события жизнедеятельности субъекта.

Рассмотрим эти отношения. Ситуация как элемент психологического тезауруса представляет собой объективную совокупность элементов (событий, условий, обстоятельств и т.п.), оказывающих стимулирующее, обуславливающее и корректирующее воздействие на субъекта. Последнее достигается за счет энерго-информационной насыщенности ситуации, детерминирующей активность субъекта и одновременно задающей пространственные и временные границы ее реализации. Строение ситуации и, прежде всего, её структура – это соответствующим образом выстроенный фрагмент действительности с характерным набором элементов и их свойств, с определенным объемом и границами.

Субъект, действующий в данном ситуационном пространстве, представлен своей активностью, мотивами, целями и др. Элементы и связи, образующие целостность ситуации, сосредоточены относительно субъекта, субъект – центр ситуации. Саморегуляция осуществляется в конкретной социальной среде, на фоне культуральных, этнических, профессиональных и др. влияний, связанных с местом субъекта в малой группе: его социальными ролями, статусами и пр. Направленность жизни субъекта «задает» (создает) целостную структуру регуляции состояний. Необходимо отметить, что совокупность явлений преобразуется в ситуацию только в связи с актуальной позицией самого субъекта, то есть со стороны субъекта должна присутствовать готовность, имеющая потребностный характер по отношению к включенным в генезис ситуации условиям и обстоятельствам. После того, как потребности приводят к возникновению ситуации, дальнейшее её формирование связано с актуализацией личностного смысла

для субъекта отраженной психической совокупности обстоятельств. И только после акта личностного смыслообразования сформировавшаяся актуальная психологическая ситуация начинает детерминировать активность субъекта и её проявления.

Этот процесс также приводит к своеобразному взаимообусловливанию значения (объекта, предмета, ситуации и пр.) и психического состояния. Не случайно, изучение семантических пространств психических состояний показывает, что эти пространства включают в себя «накопленные» следы переживаний, осуществленных ранее («прошедших») деятельностей, поведения, физиологических реакций и др. Это следы «сцепления» семантических пространств с предметами, ситуациями и обстоятельствами жизнедеятельности субъекта.

Каждое психическое состояние, характеризующееся собственным уникальным смыслом, может быть определенным образом означено. Значение конкретизирует и вербализует смысл; каждое значение может быть связано с множеством смыслов, «облаком» смыслов (по Д.А.Леонтьеву), в которых могут быть выделены инвариантные составляющие.

При своем означивании психическое состояние частично объективируется, становясь сначала объектом рефлексии. Рефлексия позволяет спрогнозировать, «проиграть» возможные варианты и результаты регуляции состояний в тех или иных обстоятельствах и ситуациях жизнедеятельности, перестроить сложившиеся способы действий, проанализировать структуру действий, не приводящих к успеху, выработать окончательное решение и перейти к исполнительным действиям: применению выбранных способов и приёмов регуляции состояний, адекватных наличной или прогнозируемой ситуации, событию или деятельности. Результатом рефлексии и означивания является не только придание психическому состоянию конкретного значения, но появление его образа, который специфичен и отличается от образов объектов внешнего мира. Его особенности – это отсутствие предметности, большая выраженность аспекта переживания, отсутствие яркости восприятия образа, а сам образ маскируется в предметном мире, стремится раствориться в нем. Этот образ становится полноценным объектом образа мира субъекта только при значительной рефлексивной работе и осознанности психического состояния.

Такой осознанный образ психического состояния, в котором слиты знание, переживание и отношение является результатом и высшим уровнем субъективного отражения. Знание раскрывается на основе консолидации внутренних ощущений и субъективного опыта, переживание связано с осознанностью и рефлексивностью, а отношение выражает зависимость образа состояния от ситуаций его возникновения, с одной стороны, и влияние образа состояния на регуляторные процессы жизнедеятельности субъекта, с другой.

Достижение возможности произвольно вызывать и необходимое время удерживать подобный образ является, на наш взгляд, и высшей формой саморегуляции (или самодетерминации) личности. Человек при этом становится творцом своих состояний, а значит, и смыслов. Изменяя себя, свое психическое состояние и, соответственно, восприятие субъективной ситуации, он изменяет и внешний, предметный, и социальный мир, тесно связанный с собственным субъективным миром.

Особая роль в регуляторном процессе образа психического состояния обусловлена тем, что в образе состояния представлены различные формы и уровни отражения человеком своего состояния. Образ состояния порождается условиями, содержанием деятельности и одновременно внутренними ощущениями, и самооценкой. В этом контексте функциональная структура саморегуляции психических состояний субъекта представляет собой иерархическую организацию, в основании которой находятся механизмы регуляции отдельного психического состояния. Переход от состояния к состоянию сопровождается актуализацией «другого» состояния и, соответственно, иного «психологического строя» (*процессы-состояние-свойства*), что феноменологически выражается в переживании нового психического состояния. Этот переход осуществляется при использовании различных психорегулирующих средств и приемов: от простых до сложных (действия). Информация о достижении желаемого состояния, реализуется при помощи обратной связи. Благодаря рефлексии, образу актуального и желаемого состояния осуществляется оценка, сличение актуального состояния с искомым и, соответственно, в случае необходимости, субъектом вносятся коррекция в применяемые способы и приемы саморегуляции. Очевидно, что этот процесс осознается и связан с активностью сознания субъекта. Процесс регуляции мало эффективен в случае отсутствия соответствующей мотивации субъекта и её смысла. То есть, процесс регуляции состояний, при осознанном регулировании, несет на себе отпечаток личностной значимости для субъекта.

Следующий уровень – функциональные комплексы регуляции, обеспечивающие пролонгированную актуализацию «заданных» состояний с определенными параметрами со стороны знака, качества, интенсивности, длительности и др. в определенных или заданных ситуациях (событиями) условиях жизнедеятельности. Целостная структура саморегуляции психических состояний связана с образом

жизни субъекта, сформировавшимися моделями мира, включающими в себя жизненные стратегии, ориентации, ценности, цели и отражает влияние последних. Направленность жизни субъекта «задает» (создает) целостную функциональную структуру саморегуляции состояний. Ее проявления – в сложившихся формах поведения, в продуктивности и успешности адаптации, в эффективности различных форм жизнедеятельности субъекта, в целом.

Развернутость представленных выше механизмов в структуре регуляции состояний, обеспечивает её эффективность на жизненном пути человека.

COGNITIVE BASIS OF MENTAL STATES SELF-REGULATION IN COPING

Prokhorov, Alexander O.

The paper analyzes the cognitive mechanisms of mental states self-regulation (reflection, mental state image, semantic characteristics, values and experience, psychological situation), and their relations in the mental states self-regulation process.

ПЕНИТЕНЦИАРНЫЙ СТРЕСС У ВПЕРВЫЕ ОСУЖДЕННЫХ ЖЕНЩИН

Е. В. Рыкунова

Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова

E-mail: evgeniya.rykunova@yandex.ru

В статье рассматривается влияние пенитенциарного стресса на впервые осужденных женщин. Описывается психологическая реакция на пенитенциарный стресс. Выделены и проранжированы психотравмирующие факторы оказывающие влияние на осужденных.

О влиянии пенитенциарного стресса на личность осужденных начали говорить со времени возникновения пенитенциарных учреждений, и по мере возрастания значимости психологической службы в сфере УИС, интерес к данной теме возрастает.

Пенитенциарный стресс – это стресс, связанный с пребыванием индивида в исправительном учреждении, характеризуется отрицательным влиянием на психику и личность осужденного. Особую роль в возникновении пенитенциарного стресса играет характер психической травмы. Субъективная оценка психической травмы различна для осужденных и зависит от образования, самосознания, жизненных событий, уровня стрессоустойчивости (Березин Ф.Б., 1988; Selye H., 1978) Содержание психической травмы – это переживание угрозы социальному существованию личности, престижу, переживание краха надежды, перспектив, осознание новой социальной роли. Это ситуация общественного порицания, страха наказания, страха будущего.

Пенитенциарный стресс – радикально меняет качество жизни человека на длительный срок. Он представляет собой модель пролонгированной стрессогенной ситуации, позволяющей оценить психические резервы человека в условиях экстремального пенитенциарного быта. Нахождение в местах лишения свободы является специфическим видом бытия, когда человек помимо собственной воли оказывается в непривычных условиях, сопровождающихся психоэмоциональным напряжением в виде истощающих психологических нагрузок, определяемых контактом с жёсткой регламентацией жизнедеятельности, реальной опасностью, «теневыми» сторонами жизни контингента исправительных учреждений.

С целью изучения особенностей восприятия различных стрессоров пенитенциарного быта была разработана «Шкала оценки эмоциональной значимости различных психотравмирующих (стрессогенных) факторов пенитенциарного быта для осуждённых» (В. И. Петров, И. Е. Скугарева, Т. И. Чегорова), включающая наиболее типичные факторы (стрессоры), связанные с социальной изоляцией в местах лишения свободы. В нашем исследовании принимали участие впервые осужденные женщины. Объем выборки – 360 человек. Выборка состоит из женщин от 18 до 60 лет, образование от среднего до высшего. Женщины были осуждены по различным уголовным статьям: убийство, оборот наркотиков, мошенничество, воровство и т.д. С помощью контент-анализа выделялись факторы, оказывающие наиболее сильное эмоциональное воздействие на осужденных. Также использовалось диагностическое интервью по результатам анкеты, цитаты из интервью представляют типичные ответы осужденных.

Психологическая реакция на пенитенциарный стресс в целом отражает влияние одного интегративно-многофакторного процесса, который в основе своей является следствием двух моментов – временной социальной изоляции и жёсткой регламентации пенитенциарного быта. С точки зрения научного анализа он связан с рядом психотравмирующих факторов, которые условно могут быть разделены на блоки, отражающие один общий совокупный признак содержания в ИУ: «криминальные соседи», «коммуникация с внешним миром», «пенитенциарная изоляция», «коммуникация с администрацией ИУ», «судопроизводство и пенитенциарная перспектива». Ниже представлены 5 блоков совокупных признаков пенитенциарного быта, состоящих из группы факторов, отражающих по общему смыслу этот совокупный признак.

С учётом данных, их можно по мере значимости проранжировать следующим образом: «коммуникация с внешним миром» > «судопроизводство и пенитенциарная перспектива» > «коммуникация с администрацией ИУ» > «факторы пенитенциарного быта» > «криминальные соседи».

Охарактеризуем полученные факторы.

I. Коммуникация с внешним миром:

1. Прекращение привычных связей с обществом, оторванность от семьи, друзей, родных – социальная изоляция («То, что было у меня до осуждения – это моя семья», «Сынок, муж и я, мама, папа, сестра, брат – вместе навсегда»).

2. Неприятные сообщения осужденному о болезни или смерти близких родственников («То, что мама умерла. Я узнала только через несколько месяцев», «Когда все здесь успокоилось, узнала, что у меня ВИЧ, я это переживала, осознавала. Не знаю, как близким сказать»).

3. Редкие известия осужденному из дома или их отсутствие («Мама меня не понимает и не поддерживает, теперь не хочет меня знать»).

4. Развод или сообщение о супружеской неверности («Письмо пришло от любовницы мужа, даже не от него»).

5. Отсутствие и ограниченность доступа к привычной информации («Не хватает свежей литературы, журналов, не знаем, что происходит в мире»).

II. Судопроизводство и пенитенциарная экспертиза:

1. Отказ пересмотра установленного наказания в сторону уменьшения;

2. Необходимость выплачивать назначенные судом иски;

3. Пересмотр материалов уголовного дела с перспективой увеличения срока лишения свободы, отсутствие амнистии, дополнительный иск;

4. Высокая вероятность изменения статуса осужденного (УДО, пересмотр дела, расконвоирование, изменение вида режима, перевод в другую колонию) («Постепенно решаю проблемы, которые сама создала», «Хочу перевестись в другую колонию, но уже так долго жду документов»);

5. Отсутствие перспективы быстрого освобождения, раньше срока («Я сейчас на дне, но есть надежда»).

III. Коммуникация с администрацией ИУ:

1. Постоянная возможность применения администрацией мер наказания и их использование;

2. Круглосуточный контроль и надзор администрации;

3. Использование в труде без учета профессиональных навыков («Ненавижу свою работу!», «Не могу подстроиться к темпам», «У меня швейное образование, я могу выполнять работу более сложную, чем сейчас»);

4. Низкие заработки на производстве и в хозяйственном обслуживании;

5. Материальные лишения и ограниченность материальных средств («Мы даже купить ничего не можем, зарплата очень маленькая, а работа физически тяжелая»);

6. Попытки администрации использовать осужденного в своих целях.

IV. Факторы пенитенциарного быта:

1. Ограничение свободы;

2. Жесткая принудительная регламентация жизни с необходимостью неукоснительного соблюдения режима содержания;

3. Ограничение в удовлетворении актуальных жизненных потребностей;

4. Длительное вынужденное проживание в замкнутой среде (территориальная изоляция);

5. Отсутствие привычных раздражителей для органов чувств (сенсорная депривация);

6. Невозможность произвольно сменить условия жизни и ближайшее окружение («Понимаю, что все зависит от меня, но ничего сделать не могу»);

7. Утрата индивидуальных качеств (обезличивание);

8. Необходимость постоянного использования казенного табельного имущества, одежды, кухонных принадлежностей установленного образца («Почему нам не разрешат носить нашу одежду? »);

9. Сложности в удовлетворении сексуальных потребностей;
10. Отсутствие в ИУ адекватных возможностей для компенсации стресса;
11. Постоянная затяжная психическая травматизация («Тюрьма – испортила мне жизнь»);
12. Нарушение привычных биологических ритмов сна и бодрствования, приема пищи, физической активности и прочее;
13. Монотонность обстановки («Ничего не меняется, каждый день одно и то же»).

V. Криминальные соседи:

1. Контакт с криминальными личностями, имеющими антигуманные установки («В моем окружении никогда не было таких людей, я не привыкла к такому общению, слышать мат и хамство целый день»);
2. Наличие большого разнообразия окружающих людей по возрасту, образованию, привычкам («Лучше бы разделили отряды, для чего к нам старушек подселили», «Очень много народу, даже негде спрятаться, побыть наедине, подумать»);
3. Постоянное присутствие чувства опасности, угрозы, здоровью и жизни («Я боюсь этого человека, она совершенно непредсказуемая, не знаю, что от нее ждать каждый день»);
4. Возможность заражения туберкулезом, ВИЧ, сифилисом;
5. Желание отдельной части осужденных навязать криминальную культуру.

Таким образом, мы видим, что пенитенциарный стресс включает в себя множество стрессоров как внешних, так и внутренних, он оказывает значительное влияние на личность осужденного и является причиной формирования как благоприятных, так и неблагоприятных свойств личности.

Литература

1. Бикмухаметова Г.М. Особенности психологической адаптации лиц, отбывающих наказание в местах лишения свободы // Матер. 5 респ. конф. молодых ученых Республики Башкортостан (медицинская наука – 2006). Уфа, 2006. С. 89–91.
2. Петров В.И., Скугаревская Е.И., Чегерова Т.И. Восприятие осужденными психотравмирующего действия тюремного быта как возможного фактора развития расстройств адаптации // Медицинский журнал. Минск. 2008. №1. С.46–49.

PENAL STRESS IN FOR THE FIRST TIME CONVICTED WOMEN

Rykunova, Evgeniya V.

The article examines the impact of stress on women prisoners who have got detention for the first time. The physiological response to penitentiary stress is described. Several stress factors influencing the convicts are identified and ranked.

КОГНИТИВНАЯ ОЦЕНКА БОЛЕЗНИ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН С ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Н. А. Сирота, Д. В. Московченко

*Россия, г. Москва, Московский государственный медико-стоматологический университет
им. А. И. Евдокимова*

E-mail: sirotan@mail.ru, xedin-90@mail.ru

Целью данного исследования является изучение когнитивной оценки болезни и совладающего поведения женщин, страдающих раком яичников и раком тела матки. Показаны различия стратегий совладающего поведения у женщин больных раком яичников и раком тела матки с различными способами когнитивной оценки болезни. Выявлены различия в эмоциональной сфере. Пациентки с ведущей когнитивной оценкой «беспомощность» в большей степени склонны переживать эмоциональный дистресс (выраженный страх прогрессирования заболевания, тревогу).

В зарубежной литературе по психологическим аспектам хронических заболеваний отмечается важная роль когнитивной оценки как посредника между стрессом и болезнью (Evers A. W., Kraaimaat F. W., van Lankveld W, Jongen P. J., Jacobs J. W., Bijlsma J. W., 2001). Авторы предлагают 3 способа когнитивной оценки хронического заболевания: «принятие», «преимущества болезни», «беспомощность».

«Принятие и предполагаемые преимущества» болезни определяются авторами как адаптивные способы когнитивной оценки болезни, в то время как «беспомощность» трактуется как менее адаптивная. Конструкт «беспомощность» включает в себя воспринимаемые пациентом ограничения и ощущение утраты контроля, собственной бесполезности (Lauwerier E, Crombez G, Van Damme S, Goubert L, Vogelaers D, Evers AW., 2010).

Не менее важным аспектом адаптации в ситуации болезни и лечения выступают навыки самоорганизации, саморегуляции, т.е. собственная активность субъекта, его чувство компетентности (Bandura A., 1977). Именно самоэффективность позволяет успешно накапливать опыт преодоления стресса и совершенствоваться, развивать свои адаптационные возможности (Сирота Н. А., Ялтонский В. М., 2007). Исследование женщин, страдающих раком молочной железы, показало важность самоэффективности в процессе психологической адаптации к болезни (Siew Yim Loh, Quek K.F., 2011).

Результаты исследования. В нашем исследовании рассматривается роль когнитивной оценки болезни в процессе совладающего поведения у пациенток с раком яичников и раком тела матки. Рак яичников, несмотря на внедрение современных методов лечения, остается наиболее частой причиной смерти от онкогинекологических заболеваний, в то время как рак тела матки является одним из наиболее распространенных заболеваний женской репродуктивной сферы (Давыдов М. И., Аксель Е. М., 2009).

Концепция лечения при данных заболеваниях предполагает не только хирургическое вмешательство, но и длительные курсы химиотерапии. Химиотерапия длится в течение многих месяцев и может затруднять успешность больных в различных сферах социальных отношений, семье, работе, ввиду наличия порой достаточно тяжелых побочных эффектов и необходимости регулярного повторения курса (Hall A., Fallowfield L., Hern R., 1996). Все это обуславливает необходимость изучения механизмов оценки болезни, ресурсов и стратегий совладающего поведения, что может способствовать выявлению «мишеней» психокоррекционной работы с пациентами онкологического профиля.

Основные методики исследования: «Типы поведения больных раком (2001) Carolyn A. Heitzmann, Thomas V. Merluzzi, в адаптации Сирота Н. А., Московченко Д. В. (2012); «Когниции болезни» (1998) Evers A.W., Kraimaat F.W., в адаптации Сирота Н. А., Московченко Д. В.; «Госпитальная шкала тревоги и депрессии» (1983) Zigmond A.S., Snaith R.P.; Опросник «COPE» (1989) Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J. K., в адаптации Гордеевой Т. О., Осина Е. Н., Рассказовой Е. А., Сычева О. А., Шевяхова В. Ю. (2010); Краткий опросник по оценке страха прогрессирования заболевания Mehnert A, Herschbach P, Berg P, (2006), в адаптации Сирота Н. А., Московченко Д. В. (2012). Полученные результаты были обработаны с помощью программы Statistica for Windows, Version 10.0.

Нами было обследовано 60 женщин с диагностированным раком яичников и тела матки. Средний возраст $51,2 \pm 7,4$. Получающие на момент обследования лучевую и химиотерапию. Обследование проводилось в Центральной клинической больнице № 2 им Н.А. Семашко.

На основе полученных данных пациентки были разделены по типу когнитивной оценки болезни.

Пациентки с когнитивной оценкой «принятие» и «преимущества болезни» составили основную группу и не имели значимых различий ($n=36$). Женщины с ведущей когнитивной оценкой «беспомощность» составили группу сравнения ($n=24$). Исследование факторов самоэффективности в двух группах выявило наличие значимых различий (U-критерий Манна – Уитни) между пациентками с когнитивной оценкой болезни «принятие/преимущества» болезни и пациентками переживающими «беспомощность». В группе пациенток с высокими значениями «беспомощности» отмечается снижение способности поддерживать активность и самостоятельность ($23,16 \pm 7,18$ против $40,08 \pm 5,84$, $p < 0,00$), пациентки в меньшей степени стремятся искать информацию о своем заболевании ($24,33 \pm 9,33$ против $36,28 \pm 6,67$, $p < 0,00$), в меньшей степени ощущают возможность управлять стрессом ($23,50 \pm 6,76$ против $37,02 \pm 5,51$, $p < 0,00$), преодолевать побочные эффекты лечения ($21,50 \pm 7,81$ против $37,08 \pm 6,84$, $p < 0,00$). Снижение самоэффективности в ситуации болезни, отсутствие уверенности в своих возможностях контролировать заболевание способствовало развитию у пациенток выраженного страха прогрессирования заболевания. Пациентки испытывали сильный страх рецидива заболевания ($2,66 \pm 0,48$ против $1,36 \pm 1,12$, $p < 0,00$), страх за семью ($2,53 \pm 1,11$ против $1,08 \pm 1,62$, $p < 0,00$), страх утраты самостоятельности ($2,66 \pm 1,63$ против $1,15 \pm 1,01$, $p < 0,00$).

При исследовании совладающего поведения было выявлено, что женщины с когнитивной оценкой «беспомощность» в большей степени склонны использовать стратегию «Поведенческий уход от проблемы» ($8,56 \pm 1,36$ против $6,64 \pm 1,41$, $p < 0,00$). Данная стратегия характеризуется снижением активности и усилий в попытке преодоления трудных жизненных ситуаций. Пациентки с высокими значениями по шкале «беспомощность» склонны прибегать также к стратегии «Концентрация на эмоциях и их активное выражение» ($11,84 \pm 2,5$ против $9,73 \pm 2,31$, $p < 0,04$). Показатели тревоги у женщин с когнитивной оценкой болезни «беспомощность» в целом выше, чем у женщин с «принятием/предполагаемыми

преимуществами болезни». Повышение тревоги может являться следствием убеждений пациенток в том, что болезнь приносит лишь ограничения, их чувством утраты контроля над болезнью, снижением самооффективности в преодолении болезни и нарастающим страхом прогрессирования заболевания.

Таким образом, когнитивная оценка болезни играет важную роль в процессе совладающего поведения. Ведущая когнитивная оценка болезни «беспомощность» является фактором, снижающим психологическую адаптацию. В группе с ведущей когницией болезни «беспомощность» отмечается более низкая самооффективность в преодолении болезни, большая подверженность эмоциональному дистрессу (страх прогрессирования заболевания, тревога).

Литература

1. Давыдов М.И., Аксель Е.М. Статистика злокачественных образований в России и странах СНГ в 2007 г. // Вестник российского онкологического научного центра им. Н.Н. Блохина РАМН. 2009. №3. С. 156.
2. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ. М., 2007
3. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. P. 191.
4. Evers A.W., Kraaimaat F.W., van Lankveld W., Jongen P.J., Jacobs J.W., Bijlsma J.W. Beyond unfavorable thinking: the illness cognition questionnaire for chronic diseases // J Consult Clin Psychol. 2001. Dec; 69(6):1026–36.
5. Hall A., Fallowfield L., Hern R. When Breast cancer recurs: a 3-year prospective study of psychological morbidity // Breast Journal. 1996. P. 197–203.
6. Siew Yim Loh, Quek K.F. Cancer-behavior-coping in women with breast cancer: Effect of a cancer self-management program // International journal of applied and basic medical research, 2011.

DISEASE COGNITIVE EVALUATION AND COPING OF WOMEN WITH REPRODUCTIVE SYSTEM CANCER

Sirota, Natalia A.; Moskovchenko, Denis V.

The aim is to investigate the disease cognitive evaluation and coping behavior of women suffering from ovarian cancer and uterine body cancer. The coping strategies differences of women with various cognitive evaluation ways of illness are presented. The differences in the emotional sphere are direct. Patients with dominant cognitive evaluation «helplessness» are more likely to experience emotional distress (expressed fear of disease progression, anxiety).

ПОСЛЕДСТВИЯ БОЕВОГО СТРЕССА

Ю. С. Соловьева

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: yuliya.s19@mail.ru*

Статья посвящена боевому стрессу и его последствиям. Рассматривается влияние боевого стресса на психику участников боевых действий. Делается вывод о необходимости дальнейшего исследования посттравматического стрессового расстройства.

На современном этапе развития силовых структур России большое внимание уделяется проблеме надежного и эффективного функционирования человека в условиях боевой и служебной деятельности. С декабря 1994 г. продолжается война на Северном Кавказе, официально обозначенная как контртеррористическая операция по восстановлению конституционного порядка в Чеченской Республике. Итогом ее стали: тысячи погибших, десятки тысяч раненых, сотни тысяч участников боевых действий, семьи, потерявшие родных и те семьи, в которые вернулись вчерашние участники контртеррористических операций. Так, по некоторым данным, всего за одну неделю с 18 по 24 марта 2013 года, пострадали, по меньшей мере, 22 человека, из них 8 человек погибли и 14 получили ранения (<http://www.kavkaz-uzel.ru>). В связи с тем, что вооруженные конфликты существовали во все времена, над данной проблематикой работали многие исследователи. Так, психологическими проблемами участников Первой мировой и Гражданской войн в России занимались В. М. Бехтерев, П. Б. Ганнушкин, С. В. Крайц, после Второй мировой войны – В. А. Гиляровский, Е. К. Краснушкин, В. Е. Галенко, Э. М. Залкинд и др.

Участие в боевых действиях является одним из наиболее тяжелых, экстремальных и одновременно пролонгированных стрессоров, поскольку в условиях боя человеку приходится действовать вопреки потребностям собственного организма и инстинкту самосохранения. Участие в войне сопровождается комплексным влиянием ряда факторов: 1 – ясно осознаваемое чувство угрозы для жизни, так называемый биологический страх смерти, ранения, боли, инвалидизации; 2 – гибель на глазах товарищей по оружию или необходимость убивать человека, пусть и противника; 3 – воздействие специфических факторов боевой обстановки (дефицит времени, ускорение темпов действий, внезапность, неопределенность, новизна); 4 – невзгоды и лишения: нередко отсутствие полноценного сна, особенности военного режима и питания (Караяни А. Г., 2003).

В связи с этим в современной психологии появилось специальное понятие – боевой стресс. Боевой стресс понимается как многоуровневый процесс адаптационной активности человеческого организма в условиях боевой обстановки, сопровождаемый напряжением механизмов реактивной саморегуляции и закреплением специфических приспособительных психофизиологических изменений (Баутин А. Ю., 2012).

В марте 2001 года медицинским управлением МВД России была проведена научно-практическая конференция «Современная боевая травма. Актуальные вопросы диагностики и лечения». Одним из важнейших вопросов, обсуждаемых на ней, стала проблема психического состояния военнослужащих, участвовавших в боевых действиях. По исследованиям, проведенным НИЦПМО МВД России, выяснилось, что значительный рост психической дезадаптации наступает уже после 1 месяца несения службы в экстремальных условиях, что заметно отражается на уровне бое- и работоспособности личного состава. А в условиях боевого стресса психические нарушения встречаются у подавляющего большинства лиц, принимавших участие в боевых действиях, и достигают 70 процентов посттравматические стрессовые нарушения и частичные признаки этого симптоматического комплекса в отдаленном периоде констатируются почти у половины ветеранов (Лебедев А. А., 2004).

Индивидуально-личностные особенности человека играют важную роль в восприятии того или иного психологического воздействия как стрессового, определяют непосредственную и отдаленную реакцию на него, в данном случае, возникновение посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) – непсихотической отсроченной реакции на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека (Тарабрина Н. В., 2003). Нахождение человека в боевой обстановке, являясь травмирующим психику переживанием, воздействует на расстройство психической деятельности каждого человека индивидуально и влечет за собой закрепление в характере некоторых воинов повышенной ранимости, разочарования, отгороженности, недоверчивости, нарушение социальной коммуникации, страха перед будущим, склонность к агрессии и саморазрушению. Одной из часто встречаемых проблем, является злоупотребление алкоголем и наркосодержащими веществами. Также отмечаются подавленность, повышенная чувствительность к несправедливости, усиление тревожности, «застревание» на негативных переживаниях, чувство вины, и прочее.

Л.И. Лочехина выявила, что негативная эмоциональность (нейротизм) играет ведущую роль в формировании посттравматического стресса по сравнению с ситуационными факторами. Однако последствия совладания с боевой травмой бывают различны, от социальной и психической дезадаптации до формирования определенной жизненной мудрости, системы нравственных ценностей (Лочехина Л. И., 2011).

Тем не менее, согласно исследованиям, приведенным Н. В. Тарабриной, процент ПТСР среди раненых и калек значительно выше (до 42%), чем среди физически здоровых ветеранов (от 10 до 20%). Кроме того, было отмечено, что воздействие боевых стрессоров предсказывает более раннюю смерть, независимо от ПТСР: 56% людей, которые пережили тяжелые боевые действия, умирали или были хронически больны в возрасте до 65 лет. Длительные наблюдения, описанные в данном исследовании, делают полученные результаты особенно примечательными, например, отсроченные эффекты травмы могут проявиться только в пожилом возрасте, когда возрастает риск соматических заболеваний (Тарабрина Н. В., 2003).

Это обуславливает необходимость дальнейшего изучения боевого стресса, индивидуально-психологических коррелятов его возникновения, разработки методов психологической помощи участникам боевых действий и контртеррористических операций по месту службы, а также психологического сопровождения бывших комбатантов, уволенных на пенсию.

Литература

1. Баутин А.Ю. Психологическая работа с военнослужащими-участниками боевых действий // IV Международная студенческая электронная научная конференция 2012 года (15 февраля – 31 марта 2012) «Студенческий научный форум» // <http://rae.ru/forum2012/>.

2. Караяни А.Г. Психологическая реабилитация участников боевых действий. М., 2003.
3. Лочехина Л.И. Личностные свойства и интеллект как предикторы посттравматического стресса // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 65–81.
4. Тарабрина Н.В. Основные итоги и перспективные направления исследования посттравматического стресса // Психол. журн. 2003. Т.24. №4. С.5–18.
5. Интернет-ресурс «Кавказский узел» от 29.03.2013 /(<http://www.kavkaz-uzel.ru>)

THE CONSEQUENCES OF COMBAT STRESS

Soloveva, Yuliya S.

This paper describes the combat stress and its consequences. The combat stress impact on the combatants' psyche and personality shows. It is concluded that there is the need for further research of post-traumatic stress disorder.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА САМОРЕГУЛЯЦИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Р. Ф. Сулейманов, С. Н. Шабалов

*Россия, г. Казань, Институт экономики, управления и права
E-mail: souleimanov@mail.ru; skelet.lives@mail.ru*

Статья посвящена изучению влияния музыки на саморегуляцию психоэмоциональных состояний студентов-психологов. Показано, что саморегуляция студентов при повышении, а затем понижении психоэмоционального состояния без музыки и с музыкой затруднена, а при понижении, а затем повышении происходит эффективнее. Различия в эффективности саморегуляции психоэмоциональных состояний с использованием музыки и без нее не наблюдаются.

Проблема саморегуляции психоэмоциональных состояний (ПС) сводится к созданию условий, при которых повысилась бы эффективность саморегуляции, что непосредственно повлияло бы как на учебный процесс студентов, так и на жизнедеятельность в целом. С древности известно, что музыка влияет на человека, его психоэмоциональное состояние. Мы поставили перед собой цель – исследовать, как влияет на саморегуляцию психоэмоционального состояния музыка. Для эксперимента мы выбрали испытуемых студентов-психологов 2 курса 17–18 лет. Выбор был обусловлен проблемами, связанными с недостаточной саморегуляцией своих состояний студентов в процессе обучения в ВУЗе. При этом успешность в обучении, как показано нами ранее (Сулейманов Р. Ф., 2012), связана с умением регулировать свое состояние, а именно, быстро включаться в учебный процесс, и переключаться (расслабляться) после занятия. А это зависит от сформированности саморегуляции психическими состояниями.

Исследование психоэмоциональных состояний проводилось с помощью прибора «Активациометр» (Системная психологическая диагностика..., 2009). Прибор позволяет наблюдать изменения состояний студентов в реальном режиме как общемозговую активность. При этом каждый испытуемый выбрал для себя музыку, которая помогала ему регулировать свое состояние: повышать или понижать ее согласно инструкции.

Эксперимент состоял из 2-х этапов. Каждый этап (для каждого испытуемого) длился 4 мин. На 1 этапе испытуемый должен, используя свою музыку, повысить активность психоэмоционального состояния (в течение 2 мин), затем понизить (в течение 2 мин). На 2 этапе, наоборот – сначала необходимо было понизить активность психоэмоционального состояния (2 мин), а затем повысить (2 мин). При этом каждый испытуемый выбирал для себя свою музыку, под которую ему, на его взгляд, легче было «напрягаться» (повышать свое психоэмоциональное состояние), а затем – «расслабляться» (понижать). Мы использовали обратное позиционное уравнивание, когда предъявляются условия в определенном порядке, а затем делается это еще раз, изменяя порядок на противоположный. Это дает возможность контролировать эффект последовательности. В нашем случае порядок «повышение-понижение» сменяется на «понижение-повышение».

Результаты исследования саморегуляции 1 этапа при «повышении – понижении» показали, что в процессе саморегуляции при повышении ПС с использованием индивидуального подбора музыки, активность повысилась (со 104,3 до 111), а при расслаблении показатели не изменились (111 – 111 по средним данным). Однако если мы рассмотрим изменения ПС по индивидуальным показателям (см. табл. 1), то увидим, что, согласно инструкции повысить психоэмоциональное состояние путем саморегуляции, результаты показали увеличение лишь у 4-х испытуемых, еще у 4-х наблюдается понижение активности ПС, и у одного показатель не изменился. После этого испытуемые должны были понизить свое психоэмоциональное состояние (согласно инструкции). «Понижение» (–) наблюдалось лишь у 4 испытуемых (столбец 6), еще у 4-х – повышение (+), и у одного испытуемого показатель не изменился (0).

Таким образом, по индивидуальным показателям общая тенденция на «повышение», а затем «понижение» не обнаружилась: наблюдается равномерное распределение. А если посмотреть результаты выполнения инструкции в целом, то «повышение – понижение» наблюдается только у двоих испытуемых (№ 4 и № 8).

Таблица 1

Результаты саморегуляции психоэмоциональных состояний студентов при «повышении – понижении» (в усл.ед.)

№ исп	Фон	«Повышение» ПС	«Понижение» ПС	Изменение ПС при «повышении»	Изменение ПС при «понижении»
1	2	3	4	5	6
1	90	78	96	–	+
2	75	45	57	–	+
3	78	108	111	+	+
4	318	384	372	+	–
5	144	138	132	–	–
6	24	24	24	0	0
7	63	36	27	–	–
8	60	69	54	+	–
9	87	117	126	+	+
Ср.	104,3	111	111		

А теперь рассмотрим результаты 2-го этапа саморегуляции при «понижении – повышении» психоэмоционального состояния. Наблюдается общая тенденция, соответствующая инструкции «понижение – повышение» (по средним показателям): понижение со 129 до 110,6 и повышение со 110,6 до 141. Индивидуальные показатели испытуемых показали следующее (см. табл. 2). При выполнении инструкции понизить свое психоэмоциональное состояние у 8-х испытуемых наблюдалось понижение (–) и лишь у одного повышение (+). При выполнении инструкции на повышение психоэмоционального состояния у 8-х испытуемых наблюдалось повышение (+) и у одного испытуемого – показатель активности не изменился (0) (табл. 2, столбец 6).

В целом выполнение инструкции «понижение-повышение» наблюдается у 7-х испытуемых (№№ 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9), у двух других наблюдались другие тенденции. Математическая обработка результатов (критерий G) показал что сдвиг («понижение – повышение») не превышает уровня значимости ($p > 0,05$). Можно лишь говорить о тенденции. Вывод, который можно сделать, заключается в том, что саморегуляция легче осуществляется при «понижении – повышении» нежели в обратном случае, «повышении – понижении».

Для того, чтобы доказать наличие эффекта влияния музыки на человека, мы сравнили результаты саморегуляции испытуемых, полученные с использованием музыки и без музыки.

**Результаты саморегуляции психоэмоционального состояния студентами
при «понижении» и «повышении»**

№ исп	Фон	«Понижение» ПС	«Повышение» ПС	Изменение ПС при «понижении»	Изменение ПС при «повышении»
1	2	3	4	5	6
1	90	75	144	–	+
2	87	90	99	+	+
3	117	102	102	–	0
5	189	129	156	–	+
6	45	36	54	–	+
7	54	27	84	–	+
8	90	81	93	–	+
9	105	84	141	–	+
Ср	129	110,6	141		

Эксперимент показал следующее. При повышении психоэмоционального состояния, а затем понижения без использования музыки, повысили психоэмоциональное состояние, а затем понизили 4 студента из 9 (44,4%), с музыкой – 2 студента из 9 (22,2%). При понижении психоэмоционального состояния, а затем повышении без использования музыки понизили, а затем повысили психоэмоциональное состояние 8 студентов из 9 (88,8%), с музыкой – 7 студентов из 9 (77,7%). Таким образом, результаты показали:

1. Обнаружены общие тенденции, что саморегуляция при повышении, а затем понижении психоэмоционального состояния без использования музыки и с музыкой затруднена, а при понижении психоэмоционального состояния, а затем повышении саморегуляция происходит эффективнее. Это необходимо учитывать в тренинговой работе со студентами.

2. Саморегуляция психоэмоциональных состояний студентами без использования музыки и с музыкой значительно не различаются. Исследование данной проблемы требует более внимательного изучения.

Литература

1. Системная психологическая диагностика с помощью прибора «Активациометр» / Под ред. Ю.А. Цагарелли, Р.Ф. Сулейманова. Казань: изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2009.

2. Сулейманов Р.Ф. Мониторинг качественных особенностей учебного процесса и профессиональной педагогической деятельности путем диагностики функциональной асимметрии полушарий головного мозга и психоэмоционального состояния у субъектов учебной деятельности // Казанский педагогический журнал. Казань, 2012. №3. С. 81–87.

MUSIC INFLUENCE ON PSYCHOEMOTIONAL STATES SELF-CONTROL

Suleymanov, Ramil F.; Shabalov, Sergei N.

The paper is devoted to research of music influence on psychoemotional state self-control in psychology students. It is shown that students` psycho-emotional states self-control increases with music, and then falls without music; both ups and downs of psycho-emotional self-regulation occurs more effectively with music. Differences in self-control efficiency depending on music aren't observed.

ИССЛЕДОВАНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В ВОЕННОЙ АВИАЦИИ КАК СРЕДЕ ПОВЫШЕННОГО СТРЕССА

Н. С. Терехина

Работа выполняется при финансовой поддержке РГНФ, проект №13-36-01267а

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: n.s.terekhina@rambler.ru

В статье приводятся результаты исследования саморегуляции лётного состава военно-воздушных сил Российской Федерации.

Лётная деятельность предполагает работу в условиях строгой внешней регламентации и требует от субъекта постоянной готовности к решению поставленных задач и преодолению возможных чрезвычайных ситуаций. Адаптируясь и преобразовывая условия своей деятельности, субъект активизирует индивидуальные ресурсы своей личности, осуществляя тем самым регуляцию поведения. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека – «это целостная система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью» (Моросанова В. И., 2004). Опросник В. И. Моросановой «Стилевые особенности саморегуляции поведения» позволяет получить данные по следующим параметрам:

- общий уровень саморегуляции;
- профиль индивидуально-типических (стилевых) особенностей саморегуляции, включающий в себя такие показатели, как: планирование целей деятельности, моделирование значимых для достижения целей условий, программирование действий, оценка результатов деятельности;
- особенности регуляторно-личностных свойств: гибкость и самостоятельность.

Нами совместно с филиалом №3 ФГУ «3 ЦВКГ им. А. А. Вишневого МО РФ» было проведено исследование саморегуляции лётного состава военно-воздушных сил Российской Федерации (ВВС РФ). Общую выборку составили 44 человека в возрасте от 23 до 52 лет (средний возраст 35 лет): 32 лётчика, 8 штурманов, 4 бортиженера. Результаты, полученные по итогам исследования, отражены на рисунках 1 и 2.

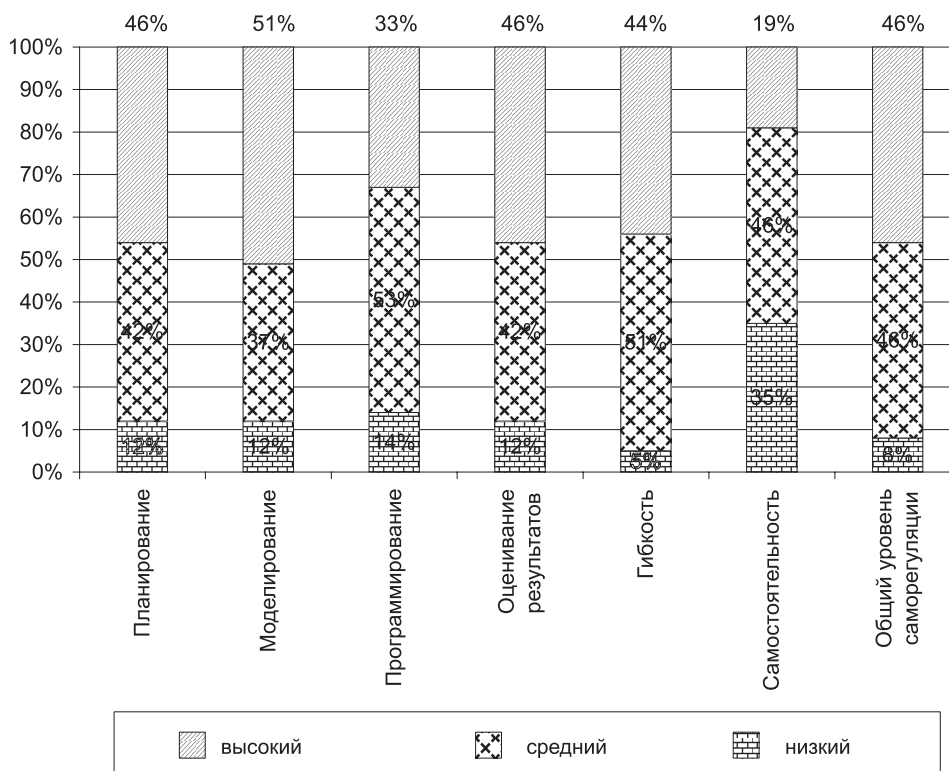


Рисунок 1. Уровень развития саморегуляции лётного состава ВВС РФ

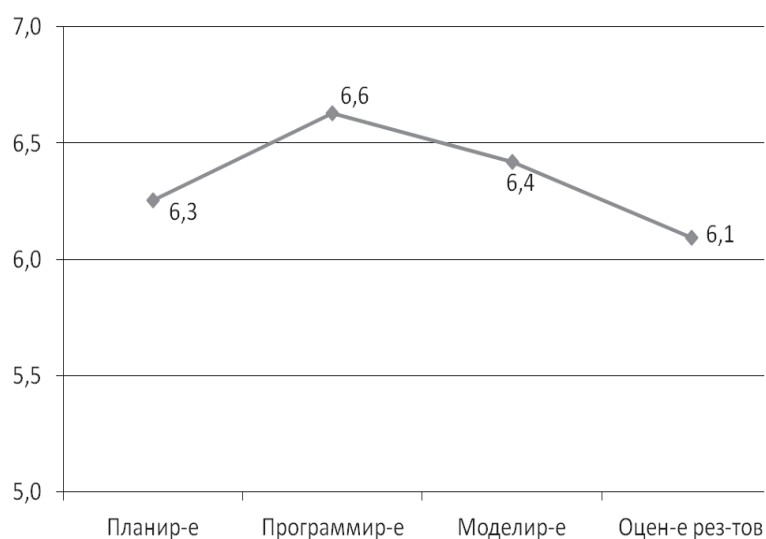


Рисунок 2. Профиль стилевых особенностей саморегуляции лётного состава ВВС РФ

Как видно из диаграммы, почти все испытуемые (92%) обладают высоким и средним уровнем саморегуляции, что указывает на сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности у лётного состава. Им свойственно гибко и адекватно реагировать на изменение условий. Процессы выдвижения и достижения цели протекают у них в значительной степени осознанно. В целом, чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Анализ индивидуально-типических особенностей саморегуляции (рис. 2) показал, что у 44% лётного состава наблюдается гармоничный профиль. Из них на высоком и среднем общем уровне саморегуляции находятся 95% испытуемых. Гармоничные стили саморегуляции отличаются высокоразвитыми и взаимосвязанными компонентами регуляторики. Гармоничный профиль, сформированный на высоком общем уровне, является предпосылкой высокой успешности в видах деятельности, имеющих повышенные требования к регуляции, каковой и является лётная деятельность.

У 56% лётного состава можно наблюдать пикообразный профиль, причём из них на высоком и среднем общем уровне саморегуляции находятся 92%. Это позволяет считать такие профили также эффективными. Эффективность достигается благодаря наличию компенсаторных отношений: высоко развитые звенья саморегуляции компенсируют низко развитые. В основном, компенсация осуществляется за счёт моделирования и оценки результатов. То есть сильным звеном в саморегуляции лётного состава является умение выделять значимые условия для достижения целей, а также сформированность и устойчивость субъективных надежных критериев оценки результатов. Всё это позволяет адекватно оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и приведшие к нему причины, а также быстро фиксировать изменения условий деятельности.

В дополнение к этому высокие баллы по шкале «гибкость» указывают на то, что большинство лётного состава способны быстро реагировать и довольно легко адаптироваться к новым условиям, в том числе в ситуации риска. При возникновении непредвиденных обстоятельств они легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения для успешного решения поставленных целей.

В отличие от гибкости, самостоятельность является менее развитым регуляторно-личностным свойством. У более трети испытуемых (35%) оно находится на низком уровне. Такие личностные особенности можно объяснить характером трудовой деятельности: ввиду того, что лётная деятельность является строго регламентированной внешне, лётный состав обязан подчиняться и исполнять команды руководящего состава. Программы действий также чётко прописаны в инструкциях. Однако способность адекватно оценивать результаты деятельности и отслеживать рассогласования с критериями оценки, фиксировать изменения условий деятельности и гибко реагировать на них позволяет лётному составу осуществлять осознанную саморегуляцию на высоком уровне и успешно достигать поставленных целей.

Корреляционный анализ между параметрами саморегуляции и такими переменными, как возраст, стаж работы и общий налёт не позволил установить статистически значимых взаимосвязей. Это может указывать на то, что механизмы саморегуляции являются независимыми структурами и не связаны с возрастом, характером профессиональной деятельности или продолжительностью службы. В связи с чем, можно предположить, что высокий уровень развития саморегуляции лётного состава ВВС является следствием строгого профессионального отбора.

Подводя общие итоги исследования можно сделать вывод о том, что, в целом, у лётного состава наблюдается высокий уровень развития саморегуляции. Сильным звеном является моделирование условий осуществления деятельности и оценка её результатов. Вместе с тем благодаря высокоразвитой гибкости в непредвиденных ситуациях они способны быстро реагировать на изменения и перестраивать программы поведения.

Таким образом, данное исследование позволило описать особенности саморегуляции лётного состава военно-воздушных сил Российской Федерации. В будущем мы планируем изучить её взаимосвязь с личностными особенностями, что будет способствовать более полному пониманию механизмов регуляции поведения субъектом.

Литература

1. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М.: Когито-Центр, 2004.

BEHAVIOUR SELF-REGULATION IN MILITARY AVIATION AS A HIGH STRESS AREA

Terekhina, Nadezhda S.

The report deals with the results of the behavior self-regulation data in the Air Forces pilots of the Russian Federation.

ВЗАИМОСВЯЗЬ РИСУНОЧНОЙ МЕТАФОРЫ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Т. Е. Тимакина

*Россия, г. Москва, Институт гуманитарного образования и информационных технологий
E-mail: infrablossom@gmail.com*

Цель исследования: выявление взаимосвязи метафорического представления об экзаменационном стрессе с уровнем стресса и копинг-стратегиями у студентов; выявление различий выраженности копинга у студентов технической и гуманитарной специальностей. Были выявлены взаимосвязи отдельных характеристик рисунков с частотой применения различных копингов. Качественный анализ рисунков стресса показал, что наиболее распространенной метафорой является образ общения преподавателя и студента на экзамене.

В данном исследовании нами была сделана попытка выявить образы, метафоры, которые влияют на состояние студента во время экзамена. Часто представление о ситуации содержит атрибуты, относящиеся к чему-то более опасному, нежели есть на самом деле. Мысли, связанные с этим представлением, и выводы, которые делает человек относительно последствий, грозящих ему – все это вызывает определенные эмоции. Такие эмоции отражают выдуманную ситуацию, образ, созданный в голове человека, боящегося получить не ту оценку, на которую он рассчитывает.

Наше исследование было проведено на 46 студентах в возрасте 18-20 лет. Были использованы методики «Шкала психологического стресса PSM-25» (адаптация Н. Е. Водопьяновой) и копинг-тест «Опросник о способах копинга» (WCQ, Р. Лазарус, С. Фолькман; адаптация Л. И. Вассермана) для выявления копинг-стратегий. Так же испытуемым было предложено нарисовать на листе бумаги некий образ, метафору своего состояния во время экзамена.

В исследовании приняли участие две группы студентов гуманитарной (n=24) и технической (n=22) специальностей. Уровень стресса на экзамене у студентов в обеих группах находится на умеренном уровне (107 и 100 баллов соответственно), статистически значимых различий нет. У группы с

гуманитарной направленностью мы выявили положительную взаимосвязь ($p < 0,01$) уровня стресса со стратегиями «конфронтативный копинг» ($r = 0,504$) и «дистанцирование» ($r = 0,563$). У студентов технических специальностей с уровнем стресса положительно взаимосвязана копинг-стратегия «самоконтроль» ($r = 0,453$, $p < 0,05$). Это значит, что чем сильнее их стресс на экзамене, тем выше поднимается напряженность в отношении контроля над эмоциями, мыслями и поведением, тем чаще они применяют копинг-стратегию «самоконтроль». В результате исследования между двумя исследуемыми группами были обнаружены статистически значимые различия ($p < 0,01$) выраженности следующих копинг-стратегий: «дистанцирование» ($U = 77,5$), «поиск социальной поддержки» ($U = 117,5$) и «положительная переоценка» ($U = 37$). Различия по шкале «дистанцирование» указывают на то, что гуманитарии реже, чем студенты технических специальностей, переключают внимание, отстраняются от ситуации стресса, реже обесценивают проблемы. Различия по шкале «поиск социальной поддержки» показывают, что у представителей гуманитарных специальностей эта копинг-стратегия применяется чаще, они ищут поддержку у других людей, ориентированы на получение советов, внимания, сочувствия или конкретной действенной помощи. Различия по шкале «положительная переоценка» показывают, что студенты гуманитарных специальностей чаще стараются найти плюсы в проблемной ситуации.

Таким образом, в первой части нашего исследования мы выявили, что представители разных специальностей испытывают на экзамене одинаковый уровень стресса, однако копинг-стратегии, которые они применяют, значительно отличаются у студентов технических и гуманитарных специальностей.

Вторая часть нашего исследования была посвящена анализу рисунков стресса. Уровень стрессового содержания в рисунках испытуемых мы определяли в соответствии с критериями, принятым в интерпретации проективных методик, которые указывают на наличие тревоги, страха, неуверенности, незащищенности и т.п. Этими критериями являются: качество линий, расположение рисунка на листе (по центру, справа или слева), большое количество стираний, штриховка и тени, инкапсуляция – отделение фигуры на рисунке от внешних объектов (Грегг М. Ферс, 2003). В связи с отсутствием различий по уровню стресса во второй части исследования мы анализировали полученные результаты группы студентов в целом. Корреляционный анализ, проведенный между каждым признаком стресса в рисунках, копинг-стратегиями и уровнем стресса у испытуемых позволил доказать наличие взаимосвязей между отдельными характеристиками образа стрессовой ситуации и определенными способами совладающего поведения.

Расположение рисунка в левой нижней части листа указывает на стресс у испытуемого ($r = 0,37$, при $p < 0,01$). Были обнаружены взаимосвязи признаков стресса с копинг-стратегиями при тех же критических значениях. Расположение рисунка в левой нижней части листа показывает, что существуют трудности в планировании деятельности, воплощении планов, неуверенность в своих силах. Данный признак связан с частым применением следующих копинг-стратегий: «конфронтативный копинг» ($r = 0,31$, $p < 0,05$), «поиск социальной поддержки» ($r = 0,37$), «принятия ответственности» ($r = 0,30$, $p < 0,05$), «избегание» ($r = 0,44$, $p < 0,01$), «планирование решения проблемы» ($r = 0,37$, $p < 0,01$) и «положительная переоценка». Использование нижнего левого угла может указывать на потребность в поддержке, связанную с чувством незащищенности и дефицитом самоуважения, что подталкивает к поиску социальной поддержки для совладания со стрессом и удовлетворения этой потребности. Принятие ответственности на себя и конфронтация (активное решение проблемы) могут быть связаны с потребностью справиться со сложностями в планировании деятельности, повысить свою уверенность за счет четкого плана подготовки и попыток справиться с ситуацией даже агрессивными методами. Однако, когда неуверенность в своих знаниях и представление о том, что большая часть материала не выучена или не сделана, становятся на первый план в когнитивном образе ситуации экзамена, то испытуемые начинают чаще применять стратегию избегания. Они отрицают проблему, фантазируют о том, что все не так плохо, могут проявлять инфантильность.

Сильный нажим в рисунке, толстые небрежные линии указывают на то, что испытуемый чаще прибегает к копинг-стратегиям ($p < 0,05$) «самоконтроль» ($r = 0,31$) и «поиск социальной поддержки» ($r = 0,31$). Т.е. в ситуации экзамена студенты часто вынуждены совладать с тревогой и страхом, они пытаются сдерживать их и самостоятельно, и через общение с другими людьми, получить от них помощь и поддержку.

Множество стираний в рисунке, связано с более частым ($p < 0,05$) применением копинг-стратегий «самоконтроль» ($r = 0,34$) и «принятие ответственности» ($r = 0,33$). Стирание в рисунках связано с огромным беспокойством. Большое количество затертых мест указывает на то, что рисующий часто борется с этим беспокойством, стараясь взять под контроль свои эмоции, а так же обвиняет и критикует себя.

Подчеркивание в рисунках типично для людей, которые испытывают чувство нестабильности, и указывает на частое ($p < 0,01$) применение стратегий «конфронтативный копинг» ($r = 0,43$) и «положительная переоценка» ($r = 0,37$). Такие студенты чаще активно, но не всегда рационально действуют в ситуации экзаменационного стресса, а также стараются создать себе «фундамент», которого им не хватает,

положительно и даже философски рассматривая проблему, стараясь найти в ней какие-нибудь плюсы. Это, вероятно, помогает ослабить чувство нестабильности. Отделение фигуры какими-либо линиями от остального пространства рисунка взаимосвязано ($p < 0,05$) со стратегиями «дистанцирование» ($r = 0,34$) и «принятие ответственности» ($r = 0,36$). Тенденция эмоционально отстраниться, дистанцироваться от ситуации экзаменационного стресса четко проявляется в рисунках, где фигура испытуемого инкапсулируется им. Применение стратегии «принятие ответственности» в этом случае можно объяснить тем, что самообвинение и признание своей роли в возникновении проблемы подталкивает субъекта как-то выделить себя на рисунке, как виновника, заключив себя в некую капсулу.

Качественный анализ рисуночных метафор экзаменационного стресса показал, что наиболее распространенным является образ общения преподавателя и студента во время экзамена, при этом у студентов гуманитарных специальностей он встречается чаще. Объясняется это спецификой сдачи экзаменов в гуманитарной и технической сфере.

Таким образом, в нашем исследовании мы получили следующие результаты:

1. Студенты независимо от специальности испытывают одинаковый уровень стресса во время сдачи экзамена.
2. Отдельные характеристики образа экзаменационного стресса имеют достоверные взаимосвязи с определенными копинг-стратегиями.
3. Совладающее поведение студентов разных специальностей имеет различия по частоте использования копинг-стратегий «поиск социальной поддержки», «дистанцирование» и «положительная переоценка».

Литература

1. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. 1996. №4. Т. 17. С. 64–74.
2. Грегг М. Ферс. Тайный мир рисунка / Пер. с англ. СПб.: Деметра, 2003.
3. Краева К.В. Исследование личностных ресурсов преодоления стресса (на примере студентов) // Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: сборник докладов международной научной заочной конференции (Липецк, 20 марта 2010 г.). Психологические науки / отв. ред. А.В. Горбенко. Липецк: Издательский центр «Де-факто», 2010. С. 21–24.
4. Куприянов Р.В. Психодиагностика стресса: практикум. Казань: КНИТУ, 2012.

CORRELATION BETWEEN A DRAWING METAPHOR OF EXAM STRESS AND COPING AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Timakina, Tatiana.E.

The research aim is to find correlations between metaphorical understanding of examination stress, stress level and coping strategies among students, to identify coping intensity differences in technical and humanitarian students. Correlations between certain drawings parts and the frequency of choosing different coping strategies have been revealed. Qualitative analysis of stress patterns demonstrates that a most common examination metaphor is the way of teacher- student communication during the exam.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Л. Н. Филатова, А. Н. Божко

*Россия, г. Рязань, Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище
им. генерала армии В. Ф. Маргелова
E-mail: fap1009@yandex.ru*

В статье предложено рассматривать различные методы эмоционально-волевой саморегуляции как один из способов совладающего поведения военнослужащих. Приводятся примеры методик психологической саморегуляции. Сделан вывод, что их применение позволяет сохранять психическое здоровье военнослужащих.

Рассматривая проблемы совладающего поведения курсантов военных вузов, А.С. Марков отмечал, что для совладания необходимы три условия: осознание возникших трудностей, знание способов эффективного совладания с ситуацией данного типа и умение своевременно применять их на практике. При этом он считал, что в условиях мирного времени «стратегии эмоционального совладания дают положительный эффект только в том случае, если эмоциональную разгрузку своему подразделению грамотно организовал командир, если он сумел устроить спортивный праздник, экскурсию, концерт художественной самодеятельности или другое неформальное мероприятие, позволившее курсантам дать выход своим эмоциям, снять эмоциональную зажатость, поднять настроение» (Марков А. С., 2007).

Однако этого явно недостаточно, так как выпускникам Рязанского высшего воздушно-десантного командного училища имени генерала армии В. Ф. Маргелова приходится руководить своими подразделениями не только в Рязани, Туле или Пскове, но и в «горячих точках» на территории России и за ее пределами. В связи с этим, каждый командир обязан знать и быть в постоянной готовности к применению наиболее эффективных приемов и методов предупреждения воздействия на него и его подчиненных всего спектра психотравмирующих факторов. Он должен быть в готовности локализовать порождаемые этими факторами негативные психические состояния, присущие обстановке боевых действий, и возникающие как на этапе их подготовки, так и непосредственно в бою, а так же, быть способным в кратчайшее время обучить применению этих методов и приемов своих подчиненных, для оказания само- и взаимопомощи.

Поэтому будущих командиров в стенах военного вуза необходимо обучать методам психологической самопомощи, не только в мирное время, но и на этапах подготовки к ведению боевых действий и непосредственно в бою. Это связано с тем, что в условиях современного боя командиру подразделения десантников кроме психологического обеспечения необходимо будет решать множество других задач первостепенной важности. К тому же в экстремальных условиях боя он просто физически будет не способен одновременно оказывать необходимое воздействие на всех своих подчиненных.

Мы считаем, что психологическая подготовка курсантов-десантников должна включать обучение таким методам и приемам как:

- борьба со страхом и тревогой;
- борьба с повышенной эмоциональной возбужденностью;
- подавление негативных мыслей, нахождение положительных моментов в отрицательных условиях обстановки;
- применение волевых усилий, самоприказов, самовнушений;
- применение методик самоуправления мышечным тонусом, дыханием и вниманием военнослужащих;
- использование физиологических резервов организма стимуляцией биоактивных точек;
- подавление и ликвидации болевых ощущений.

Все эти методы и приемы аутогенной тренировки позволяют регулировать эмоциональные состояния, убирать нежелательные переживания и тревоги, быстро восстанавливать трудоспособность при физическом и нервном утомлении.

Рекомендуя своим курсантам выбор методов аутогенной тренировки, мы исходим из индивидуальных предпочтений военнослужащих. Одним предлагаем эмоционально волевые настрои, другим – молитвы, третьим – древнерусские заговоры, четвертым – релаксационные и дыхательные упражнения.

Приведем некоторые из этих методик.

1. Для того чтобы стереть с души все обиды, которые вам мешают жить спокойно и счастливо, нужно в момент засыпания произнести следующий настрой: «Я не буду лить слезы из-за оскорбленной гордости, из-за осуждения или нанесенной мне обиды, недружелюбного замечания, мелких досад и разочарований. Мое «Я» выше всего этого, все бывшее для меня – это пыль! Мой слух теряет свою чувствительность к личным обидам, потому что мое «Я» невозможно обидеть или унижить – оно Велико!»

2. Десантник – человек железной Воли. Поэтому в момент, когда вы только что проснулись, скажите себе так: «Я держу в узде свои страсти, влечения, желания, чувства, ощущения и эмоции. Я – человек воли, я – господин своих мыслей. Я заменяю ненависть на любовь; зависть – на дружелюбие; мстительность – на всепрощение; похоть – на укрепление духа и тела. Я утверждаю над всем низким в себе свое Господство!»

3. «Молитва Оптинских старцев», которая умиротворяет душу, настраивает на добро и с утреннего прочтения которой пусть начинается каждый ваш новый день:

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Какие бы я не получил известия в течение этого дня, научи принять их со спокойной душой и с твердым убеждением, что на все есть святая воля Твоя. Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь».

4. Руководство принципом, пережившим века и обозначенным в молитве Маймонида известного еврейского богослова и философа XII века, педагога и придворного врача султана Саладина, поможет Вам научиться верить в себя, в свой интеллектуальный потенциал, в свои физические возможности и жить в гармонии с собой: «Господи, дай мне силы смириться с тем, чего я не могу изменить, дай мне мужество бороться с тем, что я должен преодолеть, и дай мне мудрость, чтобы суметь отличить одно от другого».

5. Прекрасной защитой от многочисленных бед служит и древний заговор: «Господи Боже, Пресвятая Богородица, Божья Мать-заступница, заступи нас, помилуй от болезни, от смерти, от пули, от огня, от врага, от всякой немочи. Спаси, Господи, Ты есть Бог Рода на Свете. Спаси, не дай погибнуть мне, во веки веков. Аминь!»

6. Для того чтобы укрепить свое духовное и физическое здоровье, вы должны ежедневно и неоднократно произносить Иисусову молитву. На вдохе вслух произносим: «Господи Иисусе Христе, Сын Божий», а на выдохе, расслабляя всю мускулатуру: «Помилуй мя грешного!»

Исследователи установили, что правильное произнесение этой молитвы активизирует работу нервной, эндокринной и иммунной систем, а также способствует образованию в организме мелатонина (гормона радости).

7. Для мышечной релаксации полезно освоить упражнение «Сосуд с жидкостью». Примите позу расслабления тела – лежа или позу «кучера».

Закройте глаза и начинайте представлять себе, что в ваши пятки снаружи через подошвы ног начинает поступать поток тяжелой теплой и вязкой жидкости серебристого цвета. Ваше тело – пустой сосуд, в котором с приятными для вас ощущениями тепла и тяжести заливается извне эта жидкость.

Эти представления должны сопровождаться появлением реальных ощущений тепла и тяжести в тех местах вашего тела, куда уже «затекла» теплая жидкость. Мышцы вашего тела в этих местах становятся вялыми, расслабленными, буквально «провисшими» под собственной тяжестью.

Таким образом, мы готовим курсантов как будущих командиров боевых подразделений использовать различные методы эмоционально-волевой саморегуляции как один из способов совладающего поведения военнослужащих. В первую очередь курсант обучается саморегуляции и психологической самопомощи, а затем он должен уметь оказывать помощь своим подчиненным и научить их приемам саморегуляции и психологической само- и взаимопомощи учитывая индивидуальные особенности каждого воина.

Эти знания и умения позволят командиру поддерживать психологическое здоровье вверенных ему военнослужащих на должном уровне не только в мирное время, но и на всех этапах подготовки к ведению боевых действий и непосредственно в бою.

Литература

1. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004.
2. *Марков А.С.* Некоторые проблемы совладающего поведения курсантов военных вузов // Психология совладающего поведения: материалы Международной науч.-практ. конференции /отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 263–265.
3. *Марков А.С.* Проблемы стресса и совладающего поведения в профессиональной деятельности представителей силовых структур // Психология совладающего поведения: материалы II Международной науч.-практ. конференции, Кострома 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2 /отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 127–129.

EMOTIONAL AND VOLITION SELF-CONTROL AS COPING WAYS IN MILITARY MEN

Filatova, Lyudmila N.; Bozhko, Andrey N.

In the abstract it is offered to consider various methods of emotional and volition self-control as ways military men cope. Examples of applied psychological self-control techniques are given. The conclusion is drawn that their use allows military men to keep mental health.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В НАПРЯЖЕННОЙ СИТУАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

А. В. Чернов

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ, проект № 12-06-00043а

Россия, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет

E-mail: albertprofit@mail.ru

Представленная статья посвящена установлению специфики влияния рефлексивных механизмов на регуляцию психических состояний студентов в напряженной ситуации экзамена. В исследовании выявлены «типичные» состояния студентов с разным уровнем рефлексии. Были обнаружены ведущие подструктуры психических состояний во взаимодействии с когнитивной и регулятивной составляющими рефлексии. В статье показана опосредующая роль самоконтроля в рефлексивной регуляции состояний студентов.

Анализ современных представлений о видах и уровнях саморегуляции показывает, что данное понятие следует рассматривать в качестве интегративного процесса. Этот процесс проявляется в целостной жизнедеятельности человека на разных уровнях ее функционирования. Ключевым в рамках темы данного исследования является представление об участии рефлексии в процессе саморегуляции. Рефлексия, являясь универсальным механизмом процесса саморегуляции, делает возможным осознанное воздействие на процесс учебной деятельности студентов. Так, А. В. Карповым установлено, что самоконтроль, выступая в качестве регулятивной рефлексии и оценки субъектом собственных действий, на основе личностно значимых мотивов и установок, может оказывать существенное влияние на общий фон интеллектуальной деятельности посредством актуализации соответствующих психических состояний (Карпов А. В., 2006). В разрабатываемой А. О. Прохоровым модели рефлексивной регуляции психических состояний рефлексии отводится центральное, основное звено в регуляторном процессе субъекта, как самодетерминирующее и регулирующее начало управляющих действий (Прохоров А. О., 2010).

Данное исследование было направлено на выявление специфики влияния рефлексии на состояния в напряженной учебной деятельности, в качестве которой выступает ситуация сдачи экзамена. Всего в исследовании участвовало 148 человек: 75 студентов гуманитарной и 73 человека технической специальности.

Рассмотрим психические состояния, переживаемые в ситуации экзамена, которую по праву можно отнести к «трудной» для студента, так как она непосредственно связана с оцениванием и мотивацией самоутверждения, где перед студентом стоит задача проявить себя с наилучшей стороны. Было установлено, что, в отличие от иных форм обучения, в «трудной» ситуации студенты испытывают психические состояния различной интенсивности, среди которых преобладают состояния низкой и высокой интенсивности: *подавленность, сосредоточенность, волнение*.

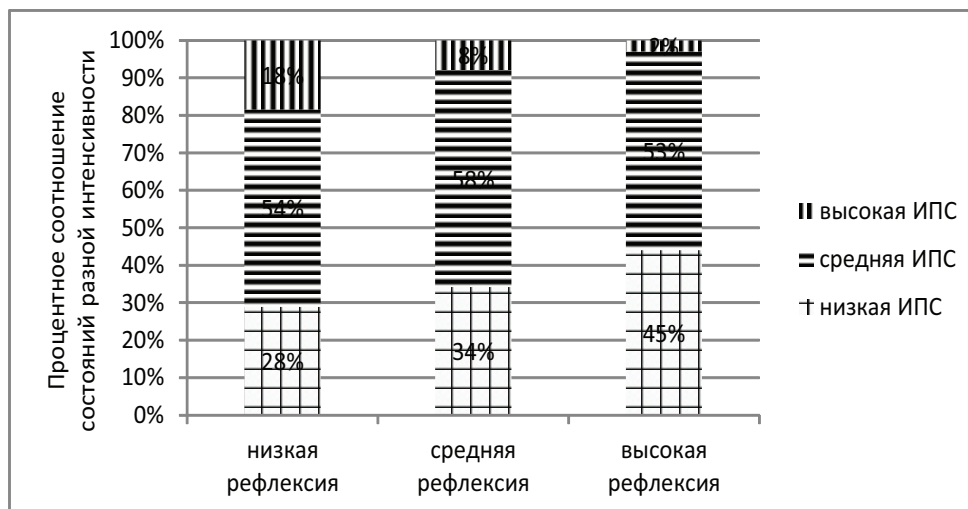


Рисунок 1. Соотношение интенсивности психических состояний (ИПС) на экзамене в группах с разным уровнем рефлексивности

Следует отметить, что процент лиц, переживающих состояния низкой активности возрастает с ростом уровня рефлексивности. Около 45% «высокореклексивных» студентов испытывают состояния низкой интенсивности, в то время как среди «низкореклексивных» таких гораздо меньше – 28%. Это свидетельствует о том, что легче всего переносится данная ситуация именно «низкореклексивными», которым свойственно не анализировать происходящее и самого себя, а, следовательно, и не погружаться в состояния подавленности. В то же время, среди «низкореклексивных» наблюдается более высокий процент студентов, переживающих состояния повышенной активности (около 18%), и с ростом рефлексивности этот процент неуклонно снижается. Также было выявлено, что во время экзамена студенты редко испытывают состояния оптимальные по своей интенсивности (Рис. 1).

В результате корреляционного анализа было установлено, что наибольшим индексом организованности структур (ИОС) обладает подструктура переживания, как ведущий и наиболее значимый элемент структуры психических состояний в данной ситуации (Табл. 1). Однако если рассматривать взаимодействие рефлексии и психических состояний, то можно обнаружить, что помимо параметра переживания идентичным ИОС обладает также подструктура психических процессов. В структуре психических состояний во взаимодействии их с когнитивной рефлексией была установлена ведущая роль подструктур «психических процессов» и «переживания». Именно они, в первую очередь, вовлечены в процесс рефлексивной регуляции психических состояний в напряженной учебной деятельности.

Таблица 1

**Индексы организованности структур психических состояний
с когнитивной и регулятивной рефлексией на экзамене**

	ПП	ФР	Пер	Пов	Ср
Регулятивная рефлексия	0	5	6	9	4
Рефлексия когнитивная	9	6	9	2	8
Общий ИОС	9	11	15	11	12

Условные обозначения:

*ПП – психические процессы, ФР – физиологические реакции,
Пер – переживания, Пов – поведение, Ср – среднее по подструктурам.*

Иначе происходит взаимодействие регулятивной рефлексии и психических состояний. Здесь ведущим элементом является подструктура поведения, то есть изменение выраженности этих процессов будет, прежде всего, сказываться на поведенческой активности в каждом конкретном состоянии. Обращает на себя внимание и тот факт, что общий ИОС выше в случае когнитивной рефлексии, нежели регулятивной. Это свидетельство того, что психические состояния в значительной мере больше зависят от сформированности именно когнитивной рефлексии, о чем можно судить еще и по показателю «среднего по подструктурам», который оказался также выше. Все это может быть показателем низкой сформированности регуляторных процессов, а как следствие, и недостаточной регуляции собственных психических состояний в напряженной ситуации.

Самой «чувствительной» к данной ситуации подструктурой состояния служит «переживание», которое демонстрирует интенсивность ниже среднего по подструктурам в случае состояний низкой психической активности и, в то же время, оказывается наиболее выраженной в случае состояний высокой интенсивности. Обращает на себя внимание тот факт, что в обоих выделенных состояниях подструктура психических процессов никак не связана с рефлексивными процессами в напряженной деятельности. Кроме того, состояние подавленности в большей степени связано с когнитивными и регулятивными показателями рефлексии, нежели «сосредоточенность», о чем наглядно свидетельствует более высокий ИОС (20 против 8). Такая разница образовалась за счет более высокой организованности подструктур «переживания» и «физиологические реакции», которые являются ведущими в напряженной ситуации. В состоянии низкой интенсивности (подавленность) именно с переживаниями связаны когнитивные и регулятивные составляющие рефлексии, в то время как в состоянии сосредоточенности конкретных ведущих подструктур выделено не было. Все это является показателем ведущей роли «переживаний» во взаимосвязи с рефлексией.

При анализе подструктур психических состояний, как зависимой переменной, было установлено, что модель дисперсионного анализа статистически значима на уровне $p \leq 0,001$ и объясняет 40% дисперсии их средних характеристик. Взаимодействие показателей «рефлексии деятельности» и «общего уровня самоконтроля» влияет на психические состояния на уровне $p \leq 0,003$. Полученные результаты

позволили сделать вывод о том, что состояния оптимальной (повышенной) интенсивности характерны для студентов со средней рефлексией и высоким уровнем самоконтроля, а также для «низкорефлексивных» студентов со средними показателями самоконтроля. В то время как наименее интенсивные состояния типичны для «высокорефлексивных» студентов в сочетании с низким самоконтролем.

Основные итоги проведенного исследования таковы:

1. В напряженной учебной деятельности студентов на экзамене «типичными» являются относительно равновесное психическое состояние сосредоточенности, а также неравновесное состояние низкой психической активности – подавленность. Во время экзамена «высокорефлексивные» чаще других переживают психические состояния низкой интенсивности, в то время как «низкорефлексивные» одинаково часто испытывают состояния высокой и низкой психической активности.

2. Самой «чувствительной» к напряженной ситуации подструктурой состояния является «переживание», которое демонстрирует интенсивность ниже среднего по подструктурам в случае состояний низкой психической активности (подавленность) и, в то же время, оказывается наиболее выраженной в случае состояний средней интенсивности (сосредоточенность).

3. Состояния повышенной интенсивности свойственны лицам со средней рефлексией и высоким уровнем самоконтроля, а также «низкорефлексивным» студентам со средними показателями самоконтроля. В свою очередь, наименее интенсивные состояния характерны для «высокорефлексивных» учащихся в сочетании с низким уровнем самоконтроля.

Литература

1. Карнов А.В. Закономерности структурной организации рефлексивных процессов // Психологический журнал. 2006. Т. 27. №6. С. 18–28.
2. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. М.: ПЭР СЭ, 2005.
3. Психология состояний: учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. М.: Когито-Центр, 2010.

MENTAL STATES REFLECTIVE REGULATION IN STUDENTS' STRESSFUL ACADEMIC SITUATIONS

Chernov, Albert V.

The presented paper is devoted to specific effects of reflexive mechanisms in mental states regulation of students in the examination stress situation. The research identifies «typical» mental states of students with different reflection levels. Leading mental states substructures in interaction with cognitive and regulatory reflection components are found. The mediating role of self-regulation in a students' states reflective regulation is shown.

РАЗДЕЛ IX

**ДИАГНОСТИКА И ПСИХОТЕХНОЛОГИИ
СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

СЕМАНТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ УЧАЩЕМСЯ КАК ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ УЧИТЕЛЕЙ СРЕДНИХ ШКОЛ

М. М. Абдуллаева

Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ, проект №11-06-00-245

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

E-mail: *mehirban@rambler.ru*

Основная идея данной работы заключалась в выделении семантических особенностей представлений об учащемся, которые могут выполнять роль «различителей» благополучных учителей и учителей, осуществляющих деятельность по субъективно искаженным нормам. Всего в исследовании приняли участие 98 человек. Актуальность изучения особенностей труда этой группы специалистов обусловлена необходимостью грамотной и своевременной психологической поддержки их деятельности, предупреждающей развитие негативных состояний и профессиональных деформаций.

Обращение к изучению субъективного мира профессионалов – выражение традиционного интереса исследователей к формируемому особому отношению человека к предмету и средствам своей деятельности, подчеркивание несоответствия социально заданного и субъективно принятого в ней (Климов Е. А., 1995). В одной из предложенных моделей структура профессионального опыта представлена тремя слоями: *ядерным*, обеспечивающим ценностно-мотивационную направленность активности; *семантическим*, интегрирующим цели субъекта и объекты мира; *перцептивным*, включающим все образы актуального восприятия, несущего, в свою очередь, «печать» предшествующего опыта (Артемьева Е. Ю. и др., 1991). В своей работе мы обратились к семантическому измерению основного объекта труда учителей – ученику как «ключевой» составляющей педагогической деятельности. Учащиеся школ – дети разных возрастов и уровня развития – требуют от учителя учета их нетипичности, уникальности, вынуждают из «нормального», взрослого состояния погружаться в мир ребенка, его мыслей и чувств. Такие профессионально требуемые «перевоплощения», строящиеся на понимании логики детского поведения, принятии недостаточной степени сознательности и сформированности волевых качеств у учащихся, необходимости эмпатийного сопереживания усиливают и без того эмоциональную напряженность учительского труда.

Цель нашего исследования заключалась в изучении особенностей семантических структур профессионального опыта школьных учителей, описывающих специфику и основной объект их труда – учащегося, для обоснования и разработки программы профилактики негативного влияния профессиональной деятельности на общую адаптивность личности.

Труд учителей и без учета «влияний среды» всегда характеризовался высокой ответственностью, строгим самоконтролем, функциональной природой основных средств преподавания, жестким требованием эмоциональной стабильности в общении с детьми (Каминская М. В., 2004; Сафронов И. П., 2002 и др.). Именно поэтому педагоги, относящиеся к представителям социономических профессий, подвержены высокому риску нарушения целостности личности, снижающего ее адаптивность, стрессоустойчивость и эффективное функционирование в обществе. Возможно, из-за мощного давления окружающей среды педагоги средней школы чувствуют себя социально незащищенными и являются одной из самых закрытых групп специалистов, старающихся не допускать в свой мир исследователей и предпочитающих часто клишированные ответы на вопросы сторонних наблюдателей. Для того чтобы преодолеть этот «барьер», нами был реализован психосемантический подход к анализу системы «человек – труд».

Программа исследования состояла в апробации диагностических семантических «измерителей», описывающих специфику взаимодействия в связке «учитель – ученик». Респондентам было предложено два блока методик – традиционных опросных и психосемантических, не ограничивающих их в выборе ответов. Сочетание опросников и семантических методов продиктовано необходимостью учета более широкого контекста для адекватной интерпретации связи семантических характеристик авторских текстов и особенностей профессионального труда наших респондентов.

Гипотеза исследования: учителя, различающиеся приоритетными ценностями в работе и по-разному оценивающие свое психоэмоциональное состояние, будут отличаться от своих коллег семантикой ассоциаций на основной объект своего труда и смысловым содержанием описаний своей профессиональной деятельности.

Объектом исследования стали 98 учителей (мужчины и женщины) начальной и средней школы г. Москвы и Московской области в возрасте от 21 до 78 лет со стажем работы от 1 до 56 лет.

Статистический анализ данных проведен при помощи компьютерной программы SPSS 17.0.

Кластерный анализ позволил выделить две группы учителей по ценностным ориентациям: учителя, ориентированные на детей (51 человек), и учителя, ориентированные на коллег и собственные переживания (47 человек). При этом первая группа статистически значимо отличается по критерию Манна-Уитни ($p < 0,05$) в большую сторону от второй по оценке благополучности своего психоэмоционального состояния, уровню самоконтроля и позитивности самооценки, что позволило условно обозначить первую группу респондентов как «благополучных», вторую – как «неблагополучных».

Контент-анализ ответов педагогов по методике «Неоконченные предложения» позволил подтвердить напряженность труда современных педагогов, наличие проблем с коллегами, закрытость педагогов и клишированность их ответов. Семантическое сравнение авторских «продолжений» незавершенных предложений педагогов обеих групп привело к выделению следующих характерных для них особенностей: 1) у «неблагополучных» учителей в ответах значимо чаще ($p < 0,05$) присутствуют негативные оценки учеников, что характерно для типологической деформации; 2) серьезное смысловое расхождение «неблагополучных» профессионалов в продолжение фраз «Общение с детьми...» и «Мои ученики...», которое можно обозначить как «завуалированный» отказ признавать право учеников быть детьми; 3) в группе «неблагополучных» учителей преобладают негативные или эмоционально нейтральные предложения, описывающие их отношение к директору и коллегам.

Анализ ассоциаций двух групп учителей на слово «Ученик» проводился по следующим частотно представленным категориям: «Ученик как человек», «Школьные принадлежности и атрибуты», «Качества, свойственные ученику». «Благополучные» учителя более многословны, количество данных ими ассоциаций превышает этот показатель по второй группе в 1,7 раза, дают больше позитивных характеристик, чаще подчеркивают, что ученик, прежде всего человек, ассоциации эмоционально более теплые. Ассоциации на «Ученика» во второй «неблагополучной» группе учителей носят часто негативный оттенок и абстрактный характер, в основном это понятия, не связанные напрямую со школой. Данная категория понятий, отсутствующая в группе благополучных профессионалов, предпочитающих конкретность описаний, позволяет сделать вывод о большей усталости и эмоциональном истощении «неблагополучной» группы учителей.

Результаты контент-анализа ассоциаций на слово «Ребенок» в двух группах учителей позволили выделить такие категории, как «Семья», «Статус ребенка», «Качества», «Эмоции и чувства». Отличительной чертой ассоциаций «благополучных» учителей является наличие категории слов, связанных со школой. Эти данные поддерживают тенденцию, обнаруженную в авторских продолжениях неоконченных предложений. Для «благополучного» педагога ученик – это, прежде всего, ребенок, маленький, игривый, разный, но любимый. У «неблагополучных» учителей ассоциации на слово «Ребенок» в большей степени направлены на себя, что еще раз подтверждает их направленность на собственные переживания, закрытость от собственных учеников и более формальное к ним отношение.

Учитывая возросшие нагрузки в связи с инновациями в системе среднего образования, выделенные нами психосемантические особенности структур профессионального опыта, относящихся к субъективным представлениям об объекте своего труда, – «эмоциональный тон оценки», «доля смыслового совпадения описаний ученика и ребенка», «абстрактность/конкретность описаний» дополняют диагностические показатели профессионального «неблагополучия» – это такие, как «ориентация на собственные переживания», «низкий уровень субъективного контроля» и «неустойчивая самооценка». Эти данные будут полезны для определения учителей, нуждающихся в психологической помощи. Основная идея профилактической работы по уменьшению риска формирования неблагополучных состояний и деятельности по субъективно искаженным профессиональным нормам заключается в активной ориентации учителей в своей работе на детей и их позитивный образ.

Литература

1. *Артемова Е.Ю., Стрелков Ю.К., Серкин В.П.* Структура субъективного опыта: семантический слой и другие // Мышление и субъективный мир. Ярославль: Изд-во Ярославск. ун-та, 1991. С. 14–19.
2. *Каминская М.В.* Профессиональное развитие учителя в процессе освоения им деятельности в системе развивающего образования: дисс. ... д-ра психол. наук. М., 2004.
3. *Климов Е.А.* Образ мира в разнотипных профессиях. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995.
4. *Сафронов И.П.* Учитель как феномен культуры и социальной реальности : дисс. ... д-ра социологич. наук. М., 2002.

SEMANTIC FEATURES OF REPRESENTATIONS ABOUT STUDENTS AS SCHOOL TEACHERS' PROFESSIONAL WELLBEING

Abdullaeva, Mehriban M.

This study deals with psychosemantic description of professional experience structures of school teachers. In total 98 people have taken part in the research. The main idea of this study consists in research of semantic features of teachers' subjective representations about a student which have the role of a «discriminator» of successful teachers and others – carrying out activity based on distorted norms.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ КОГНИТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Е. В. Битюцкая

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

В статье представлены результаты апробации и описание методики «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций». На основе полученных результатов делается вывод о том, что методика является инструментом измерения когнитивного оценивания по следующим шкалам: общие признаки трудных ситуаций, неподконтрольность, непонятность, непрогнозируемость ситуации, необходимость быстрого реагирования, затруднения в принятии решения, сильные эмоции, угроза будущему.

В наиболее цитируемой концепции Р. Лазаруса и его коллег когнитивное оценивание стресса операционализировано как оценки «угроза», «потеря», «вызов» (Lazarus, Folkman, 1984). Теоретически понятие базируется на идее разделения когнитивной оценки и эмоции. Данная концепция является основой для большинства зарубежных исследований в области совладающего поведения.

На наш взгляд, в отечественной психологии заложена основа для иного понимания оценивания трудной жизненной ситуации: как процесса, формирующего субъективный образ ситуации в индивидуальном сознании (Битюцкая Е. В., 2013). Такое понимание опирается на следующие теоретические основания: концепцию образа мира А.Н. Леонтьева и структуру сознания как образа (включающую чувственную ткань, значение и личностный смысл); идею «динамической смысловой системы», объединяющую эмоциональные и когнитивные процессы (понятие введено Выготским Л.С. и детально разработано в работах школы Тихомирова О.К.); положения о категоризации как основе процессов восприятия (Брунер Дж., Петренко В.Ф. и др.) и оценивания.

Представленная методика создавалась с целью эмпирического изучения когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций, а также ситуационных характеристик (содержания ситуации, частоты ее возникновения в жизни респондента). Методика состоит из двух частей: в *первой* – респонденту предлагается описать актуальные для него ситуации, которые он воспринимает как трудные, и указать (по предложенной шкале), насколько часто каждая из них происходит в жизни. *Вторая часть* состоит из 34 утверждений, соответствующих критериям оценивания, которые нужно соотнести с описанными ситуациями по шкале от 0 (утверждение совершенно не соответствует ситуации) до 6 баллов (абсолютно верно). Для выявления обозначенных критериев в 2005–2013 гг. были проведены исследования с помощью специально разработанных незаконченных предложений (общая выборка составила 1250 человек в возрасте от 17 до 45 лет, 741 женщина и 509 мужчин). Первоначально в перечень утверждений методики было включено 20 наиболее типичных, отобранных экспертами признаков, на основе которых люди категоризируют ситуации как трудные жизненные (Битюцкая Е. В., 2007); позже добавлено еще 14 пунктов. При создании методики использован психосемантический прием субъективного шкалирования ситуаций по параметрам, соответствующим критериям когнитивного оценивания. Важной особенностью является обращение к субъективному опыту респондента: испытуемому предлагается проанализировать конкретные, актуальные для него жизненные трудности. В исследовании по апробации методики приняли участие 747 человек (430 женщин и 317 мужчин) в возрасте 17–50 лет, проживающих в разных регионах России.

Для оценки психометрических характеристик методики применялся эксплораторный факторный анализ (метод главных компонент; вращение осей Varimax), анализ согласованности, описательная статистика. Внутренняя согласованность была оценена с помощью коэффициента альфа (α) Кронбаха (для всех утверждений методики и для каждой шкалы отдельно). Использовался статистический пакет SPSS.

Результаты. Значение коэффициента внутренней согласованности методики α Кронбаха составляет 0,826. Для четырех шкал $\alpha > 0,70$; для четырех – $\alpha > 0,60$. Результаты факторного анализа в большой степени совпадают с более ранней версией (Битюцкая Е.В., 2007) и воспроизводятся при делении выборки на возрастные категории. Выделено 8 факторов, на основании которых методика делится на следующие шкалы (в скобках указан коэффициент α Кронбаха для каждой шкалы).

Общие признаки трудных жизненных ситуаций ($\alpha = 0,683$) – включает утверждения о значимости ситуации, беспокойстве, высоких затратах ресурсов, потерях. На основании частотного анализа можно утверждать, что три первых признака являются общими для всех трудных ситуаций и характеризуют их как категорию. По результатам анализа описательной статистики, перечисленные критерии (за исключением параметра «потери») наиболее высоко оценивались испытуемыми.

Неподконтрольность ситуации ($\alpha = 0,787$) характеризует восприятие ситуации как независимой от действий человека, не поддающейся влиянию на ее развитие и исход.

Непонятность ситуации ($\alpha = 0,769$). Шкала объединяет утверждения, отражающие непонимание ситуации, неочевидность выхода из неё, а также оценку собственных ресурсов (знаний, опыта) как недостаточных для преодоления ситуации.

Необходимость быстрого, активного реагирования ($\alpha = 0,74$) включает утверждения о восприятии ситуации как требующей незамедлительного и активного реагирования: принятия решения, действий, стремление к достижению цели.

Затруднения в принятии решения ($\alpha = 0,79$). Критерий определяют трудности выбора решения, нахождения правильного, благоразумного варианта выхода из ситуации; а также внутренний конфликт.

Трудности прогнозирования ситуации ($\alpha = 0,691$). В шкале сгруппированы утверждения о затруднениях при прогнозировании возникновения и развития ситуации, неожиданности событий.

Сильные эмоции ($\alpha = 0,67$) включает утверждения об эмоциональных состояниях и реакциях на условия ситуации: сильные отрицательные эмоции, состояние напряжения.

Угроза будущему ($\alpha = 0,62$) объединяет пункты, описывающие значимость последствий ситуации, её влияние на жизнь в будущем, угрозу благополучию близких.

Полученные факторы соответствуют критериям оценивания, их можно назвать когнитивными «шкалами», на основе которых совершается оценка трудности ситуации. Выделены «общие признаки» трудных жизненных ситуаций: анализ показателей по данному фактору позволяет определить, является ли ситуация трудной и в какой степени. Остальные критерии могут варьировать в зависимости от содержания ситуации и личностных особенностей. Результаты диагностики дают возможность разобраться, по каким критериям ситуация вызывает трудности у респондента. Трудность ситуации по какому-либо параметру – это средний балл по шкале, равный или выше 4-х. Если критериев со средним баллом более 4-х несколько, то это характеристика сложности ситуации.

Таким образом, обращение к теории А.Н. Леонтьева и его последователей позволяет описать когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации как процесс построения образа ситуации в сознании человека. Результатом такой деятельности являются оценки трудности ситуации по следующим критериям:

- значимости, беспокойства, повышенных затрат ресурсов в ситуации;
- степени неподконтрольности, понятности, прогнозируемости ситуации, угрозы будущему;
- необходимости быстрого и активного реагирования, затруднений в принятии решения, сильных эмоций.

Описанная методика направлена на выявление трудных жизненных ситуаций; является инструментом измерения когнитивного оценивания. По результатам апробации, методика обладает достаточно высокими психометрическими характеристиками.

Литература

1. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. №2. С. 40–56.
2. Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. 2007. №4 С. 87–93.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.

The paper presents the results of testing and description of «Cognitive evaluation of difficult life situations» measure. Based on research the method is a tool for cognitive appraisal with the following scales: general signs of difficult situations, lack of control, incomprehensibility, unpredictability of the situation, the need for rapid response, difficulties in making decisions, strong emotions, the threat of the future.

МОДУЛЬНАЯ ОЦЕНКА КОПИНГА ПОВСЕДНЕВНОГО СТРЕССА (МОДИФИКАЦИЯ МЕТОДИКИ Э. ХАЙМА)

И. В. Воеводин

*Россия, г. Томск, Научно-исследовательский институт психического здоровья
Сибирского отделения РАМН
E-mail: i_voevodin@list.ru*

Целью исследования явилось повышение информативности методики определения неадаптивно-го копинга. Предложен новый подход интерпретации результатов методики с выделением 9 модулей копинга: рациональная оценка ситуации, принятие, переоценка, отреагирование, прогноз, принятие ответственности, делегирование ответственности, отвлечение, поддержка.

Результаты исследований копинга свидетельствуют об их широких возможностях в профилактике, терапии и реабилитации. Во многом эти возможности определяются использованием валидных и эффективных инструментов оценки копинга (Вассерман Л.И., 2010). Это обуславливает необходимость проведения адаптации существующих методик. Кроме того, отсутствует единая классификация копинга. Неоднократно отмечена недостаточность распространенной двухфакторной модели (копинг, ориентированный на проблему или на эмоции), делалось множество попыток дополнить ее или создать новые модели. Результаты наших предыдущих исследований (Воеводин И.В., 2004) говорят об относительности критериев оценки адаптивности различных стратегий копинга в зависимости от задач исследования и особенностей контингента исследуемых.

В отечественной практике наиболее известны методики Амирхана, Лазаруса-Фолкман и Хайма. Для проведения данного исследования был выбран опросник Э. Хайма (Heim E., 1988), как предоставляющий высокоинформативные результаты и требующий минимальных затрат на обработку. Основной задачей исследования была разработка новой модели интерпретации результатов опросника, исходя из выявленных взаимосвязей стратегий с уровнем адаптации, качеством жизни, психодезадаптационными проявлениями, а также взаимосвязей стратегий между собой.

Для решения поставленной задачи было обследовано 202 студента вузов. Работа осуществлялась в рамках комплексной программы по охране психического здоровья высокообразованной молодежи (Бохан Н.А., 2009). Поведенческие, когнитивные и эмоциональные стратегии опросника Э. Хайма предлагалось проранжировать по предпочтительности, что позволяло оценить в баллах степень предпочтения/отвержения каждой стратегии. В качестве психодезадаптивных показателей оценивались уровень тревоги и депрессии по клинической шкале HADS, вовлеченность в употребление алкоголя и наркотиков, уровень адаптации (СПА) по шкале М. Боска. Анализ результатов исследования позволил выделить 3 группы стратегий – неадаптивные, адаптивные и не обнаружившие достоверной адаптивности/неадаптивности.

Как неадаптивные, проявили себя стратегии: самоизоляции в проблемных ситуациях; растерянности при оценке ситуаций; отреагирования эмоциями безнадежности; субстанционного отвлечения (с помощью переедания, курения, алкоголя, лекарств и других субстанций); стратегия «проекции успеха в будущее», с отказом от разрешения *данной* ситуации; отреагирования эмоциями гнева, отчаяния или возмущения.

К адаптивным отнесены следующие стратегии: отреагирование эмоциями уверенности в возможности выхода из ситуации; активностное отвлечение (способность переключиться на хобби, на осуществление давно откладываемой мечты); активизация в сложных ситуациях способности оказывать поддержку другим; дезактуализация ситуации путем ее обесценивания; активностное отвлечение путем погружения в любимое дело; разрешение проблем с использованием сотрудничества; улучшение

эмоционального состояния за счет делегирования ответственности компетентным и готовым помочь людям; принятие ответственности; принятие ситуации, как воли Бога; рациональная оценка ситуации; контролирование своего эмоционального состояния.

Не обнаружено статистически значимых взаимосвязей с адаптационными показателями для стратегий: активного избегания (эскапизма); обращения за советом; игнорирования; смирения (принятия, как судьбы); сохранения самообладания («сохранения лица»); относительности (дезактуализации путем сравнения с трудностями других людей); придачи смысла (переоценки ситуации с наделением ее особым смыслом самосовершенствования в трудностях). При создании новой модели не использовалось понятие «относительной адаптивности», и данные стратегии были отнесены к адаптивным или неадаптивным на основе их взаимосвязей со стратегиями, чья адаптивность / неадаптивность достоверно установлена.

По сравнению с традиционной интерпретацией результатов, в ситуациях «повседневного» стресса 16 из 26 стратегий не подтвердили свой статус как адаптивных, относительно адаптивных или неадаптивных, установленный в ситуациях «угрозы для жизни». На основе анализа взаимосвязей между стратегиями выделено 9 модулей, характеризующих отдельные аспекты копинга и содержащих адаптивные и неадаптивные векторы. На уровне копинга с ведущим когнитивным компонентом выделено три модуля. I модуль назван «*Рациональная оценка ситуации*». В рамках модуля выделяются два разнонаправленных вектора, обозначающих способность (образуется стратегией «проблемный анализ») и неспособность к оценке (образуется отрицательно коррелирующими с проблемным анализом стратегиями «растерянность», $r_s = -0,22$, и «активное избегание», $r_s = -0,24$). II модуль отражает «*Принятие ситуации*». В его структуре вектор принятия в настоящем образуют положительно коррелирующие между собой ($r_s = 0,29$) стратегии «смирение» и «религиозность», противоположный вектор, бегства в будущее, образует отрицательно коррелирующая с ними стратегия «установка собственной ценности» ($r_s = -0,24$ и $r_s = -0,23$ соответственно). III модуль – «*Переоценка ситуации*». Вектор переоценки с наделением ситуации особым смыслом самосовершенствования образуется стратегией «придача смысла», отрицательно коррелирующей с группой стратегий, формирующих противоположный вектор – дезактуализации ситуации: «игнорирования» ($r_s = -0,28$), «диссимуляции» ($r_s = -0,23$) и «относительности» ($r_s = -0,15$); при этом «игнорирование» и «диссимуляция» положительно взаимосвязаны ($r_s = 0,27$).

На уровне преимущественно эмоционального копинга выделено четыре модуля. IV модуль – «*Отреагирование на ситуацию*». В рамках модуля действуют три разнонаправленных вектора – отчаяния, агрессии и самоконтроля, образованных соответственно стратегиями «эмоциональной разгрузки» и отрицательно коррелирующими с ней «агрессивностью» ($r_s = -0,24$), «подавлением эмоций» ($r_s = -0,32$) и «сохранением самообладания» ($r_s = -0,19$). Две последние стратегии находятся в положительной взаимосвязи ($r_s = 0,29$), образуя общий вектор самоконтроля. V модуль – «*Прогноз*». Противоположные векторы в структуре модуля – уверенность и безнадежность – образованы стратегиями «оптимизм» и «покорность» ($r_s = -0,28$). VI модуль – «*Принятие ответственности за разрешение ситуации*». Два противоположных вектора – принятие ответственности и возмущение – образованы стратегиями «самообвинение» и «протест» ($r_s = -0,39$). VII модуль – «*Делегирование ответственности*». Единственный одновекторный модуль формируют положительно коррелирующие между собой стратегии «пассивная кооперация» и «сотрудничество» ($r_s = 0,24$).

Последние два модуля выделены на уровне поведенческого копинга. VIII модуль – «*Отвлечение от ситуации*». Вектор субстанционного отвлечения представлен стратегией «компенсация», отрицательно коррелирующей со стратегиями, образующими вектор активностного отвлечения – «отвлечение» ($r_s = -0,21$) и «конструктивная активность» ($r_s = -0,29$). IX модуль – «*Поддержка*». Модуль формируют три разнонаправленных вектора – отказа от поддержки, восприятия поддержки и предложения поддержки. Стратегия «отступление», образующая первый вектор, отрицательно коррелирует со стратегиями «сотрудничество» ($r_s = -0,25$) и «альтруизм» ($r_s = -0,18$), которые, в свою очередь, отрицательно коррелируют между собой ($r_s = -0,19$). Наряду с сотрудничеством, вектор восприятия поддержки формирует стратегия «обращение» ($r_s = 0,32$).

Таким образом, новая 9-модульная структура копинга описывает реакцию на проблемную ситуацию на всех этапах – от когнитивной оценки до привлечения внешних ресурсов преодоления. Предложенный новый подход к интерпретации – замена матрицы «копинг поведенческий-когнитивный-эмоциональный / адаптивный-относительно адаптивный-неадаптивный» на модульную структуру оценки – представляется перспективным и оправданным в ситуациях повседневного стресса, вследствие статистической достоверности полученных результатов и их соответствия данным более ранних пилотных исследований в аналогичных выборках, то есть воспроизводимости (Воеводин И. В., 2011). В ходе проведенного исследования получены новые данные о возможностях применения методики Э. Хайма, как для скрининга, так и для индивидуальной работы.

Литература

1. Бохан Н.А., Воеводин И.В. Микросоциальные факторы риска аддиктивного поведения у студентов вузов // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2009. №1. С. 37–40.
2. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика СПб: Речь, 2010.
3. Воеводин И.В. Копинг-поведение при аддиктивных состояниях: относительность критериев адаптивности // Обзор психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 2004. №4. С. 7–9.
4. Воеводин И.В. Изучение роли копинга в формировании предболезненных состояний у студентов: новый подход // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2011. №5. С. 77–81.
5. Heim E. Coping und adaptivitat: gibt es geeignetes oder ungeeignetes coping? // Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie 1988. H. 1. S. 8–17.

MODULASSESSMENT OF COPING WITH EVERYDAY STRESS (E. HEIM MEASURE MODIFICATION)

Voevodin, Ivan V.

The aim is to increase the informational content of the non-adaptive coping measure. A new approach includes 9 modules of coping: rational situation estimation, acceptance of a situation, reassessment of a situation, emotional reaction, forecast, acceptance of responsibility, delegation of responsibility, alternative activity, and support.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е. В. Горбунова, Е. В. Свистунова

*Россия, г. Москва, Московский городской педагогический университет;
Институт психологии, социологии и социальных отношений
E-mail: helene1982@bk.ru*

Исследование посвящено проблеме копинг-поведения и социально-психологической адаптации ребенка в современном мире. Представлены результаты проведения коррекционно-развивающей программы по формированию стратегий копинг-поведения у детей, в основе которой лежит научная концепция преодоления Р. Лазаруса. Выявлено, что копинг-стратегии у детей успешно формируются в результате специально организованного обучения.

В условиях нестабильности и постоянных изменений в социуме, возрастает число детей с эмоциональными нарушениями и пограничными нервно-психическими расстройствами.

Психологические проблемы, возникшие в дошкольном возрасте и своевременно в нем неразрешенные, детерминируют высокий риск возникновения вторичных дефектов и патологических нарушений в подростковом возрасте (психопатии, неврозы, выраженные акцентуации характера). В связи с этим, психологическую работу по развитию эмоциональной устойчивости и формированию стратегий совладания со стрессом у детей необходимо начинать как можно раньше, так как навыки, сформированные в возрасте 5–7 лет, являются фундаментальными, отличаются прочностью и легкостью выработки.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на гармонизацию эмоциональной сферы детей, формирование социальных навыков и стратегий стрессоустойчивого поведения (копинг-стратегий). Она была реализована на базах дошкольных общеобразовательных учреждений (ДОУ) г. Москвы (ГБОУ ЦРР детский сад № 867 и ГБОУ детский сад 655). В программе приняли участие 60 детей старшего дошкольного возраста с нормативным развитием.

Основная цель программы – развитие эмоциональной устойчивости и формирование конструктивных способов совладания со стрессом у детей старшего дошкольного возраста.

Концептуальное ядро программы составили: научные теории преодоления Р. Лазаруса (Lazarus R. S., 1996) методологический подход Р. М. Грановской и И. М. Никольской (Никольская И. М., Грановская Р. М., 2000), а также педагогические идеи Л. С. Выготского (Выготский Л. С., 2005).

Главный принцип программы, *принцип активного преодоления*, подразумевает, что дети могут научиться сознательному совладанию со стрессом. В программе предусматривалось развитие эмоциональной устойчивости и обучение активному преодолению проблем вместо пассивного избегания столкновения с ними. В результате дети, которые осваивают эти принципы и научатся использовать сознательные способы преодоления стресса, смогут эффективнее с ним совладать.

В рамках комплексной психолого-педагогической работы по формированию навыков совладания со стрессом, с людьми из ближайшего социального окружения детей проводились специально организованные семинары. С родителями и педагогами разбирались основные принципы формирования навыков совладания со стрессом, им выдавались специальные задания, которым они должны были следовать дома и на занятиях. Для этого был разработан специальный информационный блок, включающий специальные упражнения, домашние задания и рекомендации. Главная задача родителей и воспитателей заключалась не в том, чтобы защитить детей от столкновения с трудностями, а прежде всего в том, чтобы подготовить их к сложным жизненным ситуациям, научить их грамотно ориентироваться в них.

Реализация программы проходила в три этапа: диагностический, коррекционный и заключительный.

Основной целью диагностического этапа было выявление и конкретизация эмоциональных и поведенческих проблем у детей, а также изучение личностных детерминант копинг-поведения детей. Для этого мы проводили блок диагностических методик: модификация теста Люшера, тест тревожности, рисуночные методики, модификации теста Векслера «Социальный интеллект», модификация методики Р.М. Грановской «Копинг-стратегии», тест на самоконтроль и произвольность, методики структурированного наблюдения, анкеты для родителей и воспитателей.

В результате диагностического исследования определилась группа детей с выраженными дизадаптивными проявлениями в эмоциональной сфере и поведении. С этой группой детей проводилась коррекционно-развивающая работа, включающая несколько блоков:

1. Эмоционально-регулятивный блок («Эмоции и чувства»).

Цель: научить детей распознавать и сознательно управлять своими чувствами и эмоциональными состояниями.

2. Личностный блок («Общение, дружба и взаимодействие»).

Цель: научить детей конструктивным способам общения и межличностного взаимодействия, а также разрешению конфликтных социальных ситуаций.

3. Социально-адаптивный блок («Решение конфликтов. Стратегии совладания с проблемами»).

Цель: развить у детей поисковую активность и психологическую готовность к решению трудных жизненных ситуаций, научить детей ориентироваться в разнообразных социальных ситуациях, думать и находить самостоятельное решение проблемы.

В процессе коррекционно-развивающей работы, дети обучались различным конструктивным копинг-стратегиям:

– активное достижение цели своими силами;

– адекватное обращение за помощью к ровесникам и взрослым;

– тщательное обдумывание проблемы и путей её развития или разрешения, переосмыслению проблемной ситуации.

Одной из целей занятий было развитие у детей гуманных чувств: децентрации чувства сопереживания (эмпатии), способности оказать поддержку не только себе, но и другим людям, попавшим в трудную ситуацию. Уникальной особенностью программы был подход, при котором дети обучались эффективным способам совладания с проблемными ситуациями и правильному отреагированию аффекта. Копинг-стратегии прорабатывались на трех уровнях: эмоциональном, когнитивном и социально-коммуникативном. Такой подход помогал детям лучше понять свои чувства, адекватно совладать с эмоциями, и постепенно вывести внутренние переживания во внешнюю, социально приемлемую и сознательную форму поведения.

На заключительном этапе, мы оценивали эффективность коррекционно-развивающей программы. Проведенный корреляционный анализ показал статистически достоверную связь между неконструктивными способами совладания и следующими личностными качествами дошкольников:

1. Высокий уровень тревожности ($r_s = 0.758$, при $p < 0,05$).

2. Высокий уровень агрессивности ($r_s = 0.952$, при $p < 0,05$).

3. Низкий уровень развития социального интеллекта и коммуникативных навыков ($r_s = 0.952$, при $p < 0,05$).

По результатам проведения констатирующего эксперимента до и после программы у большинства детей группы на статистически значимом уровне (при $p \geq 0,05$) была отмечена положительная динамика:

снизились уровень негативных эмоциональных реакций и дизадаптивных поведенческих тенденций, увеличилось число конструктивных копинг-стратегий, повысился уровень социальной компетентности, повысилась познавательная мотивация, улучшились академические способности.

Таким образом, проведенная работа показала, что:

1. существует связь между неконструктивными способами совладания и такими дизадаптивными качествами дошкольников, как агрессивность, тревожность, низкий уровень социальной компетентности.

2. Дети старшего дошкольного возраста способны научиться эффективным стратегиям совладания со стрессом при условии специально организованного обучения.

Литература

1. *Выготский Л.С.* Педагогическая психология. М.: АСТ: Астрель, 2005.
2. *Никольская И.М., Грановская Р.М.* Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2000.
3. *Lazarus R.S.* Psychological stress and the coping process // Me-Graw Hill. 1996. №4.

TRAINING OF EMOTIONAL STABILITY AND FORMATION OF COPING SKILLS IN ELDER PRESCHOOLERS

Gorbunova, Elena V.; Svistunova, Ekaterina V.

The paper reveals children's social and psychological adaptation nowadays problems and coping. The results of implementation of a coping skills training program for preschool children are presented. The program is based on R. Lazarus's stress-coping theory. It has been confirmed that children's coping skills may be a result of specially organized training.

ПСИХОДИАГНОСТИКА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СТРУКТУРЕ СИСТЕМЫ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

В. А. Дудин

*Россия, г. Тюмень, Тюменский государственный университет
E-mail: dudinvitalij@yandex.ru*

В статье рассматривается совладающее поведение в качестве одного из уровней системы жизнеобеспечения человека (СЖЛ). Обсуждаются критерии личностной зрелости и ее отношение к СЖЛ. Предлагается подход к психодиагностике системы жизнеобеспечения личности.

Термин личностной зрелости имеет схожие понятия – самоактуализация личности (Маслоу А.), психологическая зрелость (Перлз Ф., Русалов В. М.), жизнестойкость (Мадди С., Леонтьев Д. А.) и т.д. В данной работе мы будем использовать понятие *личностная зрелость*.

Обобщая взгляды на личностную зрелость и схожие понятия, сложившиеся от античности до наших дней (Гуревич А. Я., 1984; Муха В. В. 2010; Роджерс К., Фромм Э.) мы приводим следующие критерии зрелой личности: а) человек имеет цель жизни, которую принял для себя самостоятельно. Цель должна быть строго индивидуальной (иначе она не определена самим человеком, а принята извне) и иметь потенциал движущей силы, чтобы организовывать вокруг нее всю жизнедеятельность. б) Совершает осознанные поступки (в строгом смысле слова) и несет за них ответственность, руководствуясь истинными внутренними ценностями, а не внешними убеждениями, стандартами. в) Осознает собственную силу (т.е. адекватная самооценка) и талант, обязательно воплощая это в деятельности значимой эмоционально значимой для него самого и важной для общества.

Навыки, умения: а) умеет придавать личностный смысл происходящим в жизни событиям, то есть получать пользу, в том числе от негативных жизненных моментов и трудных ситуаций; б) умеет управлять своим эмоциональным состоянием (эмоциональный интеллект), т.е. умение разделять моменты, когда необходимо «дать волю чувствам» и «удержать контроль над собой»; в) умеет отвлекаться от процесса мышления, возвращаясь к своей духовной сущности; г) поддерживает физическое здоровье («правильное» питание, занятие спортом и т.д.). Данные характеристики, имеют динамические свойства, могут изменяться, одно качество может компенсироваться другим, для поддержания жизни.

Некоторые вышеописанные качества характеризуют внутреннюю, произвольную регуляцию человека своим поведением, что является ключевой характеристикой совладающего поведения. Следовательно, использование копинг-стратегий является одним из условий личностной зрелости. При этом способность совладать с трудностями развивается на основе базиса навыков, умений и личностных качеств, которые формируются независимо от копинг-стратегий в раннем возрасте.

Большая часть исследований посвящена решению частных проблем, а именно, выявлению связи совладающего поведения с конкретными психологическими переменными, например: депрессивные заболевания, личностный кризис, социальные изменения (Дёмин А. М.); локус контроля (Душанбаева С. С.); нарушение пищевого поведения (Келина М. Ю.); психосоматические заболевания (Говоровская К. С., Русина Н. А., Узлов Н. Д.); занятие спортом (Берилова Е. И., Босенко Ю. М., Вепринцева Н. Ю., Распопова А. С.; цит. по: Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Хазова С. А., 2010). Как правило, исследования такого рода характеризуются двумя признаками: а) в них рассматриваются копинг-стратегии как единственные или основные функции адаптации и развития в окружающем мире; б) в интерпретации результатов, в большей мере констатируется умение или не умение использовать копинг-стратегии, а причины, по которым такое происходит, и их теоретическое обсуждение остаются за рамками исследования. Констатация того, что человек использует неадаптивные копинг-стратегии, дает мало для практического и теоретического решения проблемы. Если исследователю будет понятен механизм (не копинг-стратегия), которым «пользуется» испытуемый, тогда появляется возможность работать непосредственно с этим.

В статье мы рассматриваем копинг-стратегии как уровень системы жизнеобеспечения личности (СЖЛ) (Богданова М. В., Доценко Е. Л., 2010), удовлетворительное функционирование которой свидетельствует о личностной зрелости. СЖЛ включает в себя уровни обеспечения функционирования человека различной сложности: психосоматическое реагирование, психологические защиты, копинг-стратегии, высшие личностные ресурсы.

Кроме подхода к изучению личностной зрелости с позиции *системы жизнеобеспечения личности* существуют другие концепции исследователей, которые также включают в рассмотрение совладающее поведение, но, не всегда используя при этом термин «*копинг*»: И. М. Никольская совладающее поведение рассматривает как «вершину» защитной системы человека; И. И. Ветрова рассматривает совладающее поведение наряду с контролем поведения и психологической защитой; А. А. Реан, не пользуясь термином *копинг*, выделяет разные стили поведения в модели адаптационных жизненных стратегий; С. Мадди, жизнестойкость; Д. А. Леонтьев, личностный потенциал.

Психодиагностика личностной зрелости

На сегодняшний день психолог имеет методики (для определения личностной зрелости), со следующими характеристиками:

1. Методики разработаны разными представителями разных школ и изначально не предназначены для соотнесения с другими тестами. Анализ литературы показал, что не существует специфической методики для определения уровня жизнеобеспечения человека.

2. Тесты выявляют отдельно взятые качества личности (тревожность, агрессивность, коммуникативный потенциал, принятие риска, способность к спонтанности), такой подход не может обеспечить представление о жизнеобеспечении личности в целом, и показать, почему сложился именно такой личностный профиль.

3. Методики дают симптоматическое представление об исследуемом психическом феномене, т.е. направлены на количественное измерение. При этом они не дают информации о причинах, которые повлияли на существующие пропорции качеств (уровень агрессивности, жизнестойкость).

Мы разрабатываем методику, которая нацелена на решение вышеперечисленных проблем и будет обладать следующими позитивными характеристиками: а) однородная теоретическая база (СЖЛ); б) возможность определять ведущий и второстепенные уровни жизнеобеспечения, для психологической коррекции; в) будет содержать феноменологическое описание уровней жизнеобеспечения их взаимодействия.

На сегодняшний день нами разработан пилотажный вариант методики, проведена психометрическая проверка и подтверждена гипотеза о том, что у каждого человека СЖЛ индивидуальна, при этом различия касаются иерархии ведущих и второстепенных уровней системы.

Психометрическая проверка методики

Первое пилотажное исследование проводилось на выборке из 50 человек, от 18 до 60 лет, с различным уровнем образования, примерно воспроизводящей население России. Первичная форма опросника содержала 112 утверждений. Затем рассчитывались статистические показатели для каждого утверждения первичной формы: 1) Индекс трудности, приемлемые значения, которого не должны выходить за

рамки от 16% до 84%; 2) Индекс дискриминативности (коэффициент корреляции с итоговым баллом Пирсона), значения которого должны находиться в пределах от 0,25% до 0,75% (Сенин И. Г., 1991). Во вторую форму опросника вошли 56 утверждений, которые соответствовали указанным выше критериям, и исследование было проведено на выборке из 100 человек.

Для проверки внутренней валидности был проведен факторный анализ. В результате было выделено пять факторов, четыре из них соответствуют уровням СЖЛ и один, с наименьшей факторной нагрузкой, отражает долю осознанности человеком трудностей, но при этом пассивную позицию по отношению к их решению. Такой фактор по существу вбирает в себя характеристики других уровней, но не является значимым в системе жизнеобеспечения.

Следующие шаги по разработки заключаются в уточнении и дифференциации каждого фактора и разработке дополнительной, проективной части методики.

Литература

1. Богданова М.В., Доценко Е.Л. Саморегуляция личности: от защит к созиданию. Тюмень, 2010.
2. Психология совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 23–25 сент. 2010 г. В 2 т. Т. 2 / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.
3. Сенин И.И. Опросник терминальных ценностей (ОТеЦ). Ярославль: Содействие, 1991.

COPING PSYCHODIAGNOSTICS IN PERSONAL LIFE SUPPORT SYSTEM

Dudin, Vitalii A.

The paper considers coping as one of the levels of human life-support system. The criteria of personal maturity and one's position in life-support system are discussed. There is offered a special approach to personal life-support system diagnostics.

АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА СУПРУЖЕСКОГО (ДИАДИЧЕСКОГО) КОПИНГА М. БОУМАН (МСІ) В ДИАГНОСТИКЕ ПАРТНЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Е. Л. Калугина, Т. Л. Крюкова

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: tat.krukova44@gmail.com*

Целью работы была адаптация для русско-язычной выборки инструмента, измеряющего вид диадического совладающего поведения – супружеского копинга. Получены психометрические характеристики опросника и эмпирические нормы, позволяющие интерпретировать совладание мужей и жен со стрессовыми ситуациями в семье.

Для исследования совладающего поведения в малой группе (семье) мы адаптировали методику «Опросник супружеского копинга» М. Боуман (*Marital Coping Inventory* автора Bowman M.L., 1990) для русскоязычной выборки. В адаптации методики (2007–2011) приняло участие 144 респондента, имеющих семью, и добровольно согласившихся на диагностику своих семейных (супружеских) отношений.

В исследовании совладания супругов в стрессовой ситуации после рождения второго ребенка в семье при отборе и первичной апробации методик, отвечающих замыслу, планам и методологической основе исследования, мы столкнулись с проблемой отсутствия надежных адаптированных методик по измерению диадического копинга на русском языке, поэтому обратились к зарубежным психологическим источникам. Мы опирались на идеи системно-транзакционной модели Гая Боденманна, который предложил рассматривать диадический копинг как процесс, в котором оба участника включены в совместную попытку совладать с затрагивающим обоих партнеров стрессором (Bodenmann, G., 2005).

Нас интересовала ситуация, когда оба супруга-партнера переживают стресс, собирают о нем информацию, совместными усилиями вырабатывают оценку сложившихся условий, и оба активно участвуют в разрешении затруднительных обстоятельств, эмоционально поддерживая друг друга и фокусируясь на разрешении проблемы совместно. В этом случае речь идет о собственно *диадическом совладающем поведении* в виде супружеского копинга.

Таким образом, специально для нашего исследования был осуществлен перевод с английского языка на русский методики *Marital Coping Inventory (MCI)*, разработанной исследователем Marilyn L. Bowman на базе Канадского университета Саймона Фрэйсера; результаты были опубликованы в 1990 году. Методика MCI (в переводе на русский язык – «учет супружеского копинга») создана автором для выявления стратегий действий одного супруга, направленных на сохранение целостности супружеских отношений в ситуации стресса, затрагивающего обоих супругов.

Эта методика состоит из 64 утверждений-способов совладания с проблемой, возникающий в супружеских отношениях. По каждому из утверждений испытуемым необходимо ответить, как часто они склонны поступать так, как говорится в утверждении. Для этого предлагается 5 вариантов ответов от «никогда» до «всегда» по шкале Лайкерта. Пятнадцать из 64-ти утверждений относятся к шкале *конфликтный стиль* (например, «4. Кричу на партнера»), другие 15 составляют шкалу *самообвинение* (например, «6. Обвиняю себя»), 14 утверждений имеют отношение к шкале *позитивно-направленный стиль* (например, «5. Покупаю подарки партнеру и оказываю ему особые услуги»), 9 утверждений-действий определяют *уход в мир собственных переживаний / интересов* (английский вариант – *self-interest*) (например, «7. Трачу больше энергии на работу»), и, наконец, 11 утверждений-стратегий характеризуют *избегание* (например, «10. Стараюсь не думать о проблеме»). По инструкции методики сначала испытуемого просят назвать наиболее серьезную и часто повторяющуюся проблему, связанную с супругом (в нашем основном исследовании мы связывали проблему с рождением второго ребенка). Затем испытуемых просили отметить, как часто они стремятся выполнить каждое из действий, решая указанную выше проблему. После заполнения опросника и перевода знака обратных утверждений, по каждой шкале баллы суммируются и вычисляется среднее арифметическое с учетом количества вопросов по каждой шкале.

Качественная и статистическая обработка результатов данного теста показала выраженную дифференциацию эмпирических данных. Распределения значений по всем шкалам являются нормальным.

Процедура адаптации заключалась в прямом и обратном переводе утверждений методики, редакции утверждений в соответствии с семантикой и грамматикой русского языка, проверке шкал на надежность путем повторного тестирования через 3 месяца.

Методика MCI позволяет измерить выраженность различных компонентов супружеского, по сути, диадического копинга у респондентов, которые, сочетаясь между собой, характеризуют стиль совладающего поведения, направленный на сохранение / ослабление уже сложившихся супружеских отношений в трудной жизненной ситуации. Посредством статистической обработки ответов респондентов на вопросы данного опросника первоначально и ре-тестирования через три месяца мы провели психометрическую проверку опросника: был вычислен коэффициент внутренней согласованности шкал альфа Кронбаха. Получены достаточно высокие значения этого коэффициента для всей методики в целом ($\alpha=0,77$), также были высчитаны коэффициенты для каждой шкалы: *конфликтный стиль* ($\alpha=0,61$), *самообвинение* ($\alpha=0,78$), *позитивный подход* ($\alpha=0,75$), *уход в себя* ($\alpha=0,68$), *уход в собственные переживания / интересы* ($\alpha=0,79$), *избегание* совместных усилий ($\alpha=0,65$). На основе полученных результатов был сделан вывод о возможности дальнейшего применения методики на русскоязычной выборке. Также были подсчитаны эмпирические нормативные значения для каждого типа супружеского диадического копинга для всей выборки в целом и отдельно для мужчин и женщин.

С помощью t-критерия Стьюдента мы сравнили интенсивность выраженности различных типов супружеского копинга у мужчин и женщин. Нами были получены достоверно значимые различия по всем шкалам опросника: *конфликтность* ($m_m=32,346$ $m_ж=34,578$ при $p<0,0001$), *самообвинение* ($m_m=33,106$ $m_ж=38,808$, $p=0,0001$), *позитивность* ($m_m=44,106$ $m_ж=42,794$, $p=0,0001$), *уход в себя / собственные интересы* ($m_m=22,216$ $m_ж=21,638$ $p=0,0001$), *избегание* ($m_m=27,216$ $m_ж=26,638$ $p=0,0001$). Следовательно, у женщин интенсивней, чем у мужчин, проявляется (или они более склонны признавать за собой) стремление к конфликтности и самообвинению как вид совладания с трудной жизненной ситуацией, затрагивающей отношения с супругом, а мужья ярче выражают направленный на совместное разрешение трудностей диадический копинг. При этом они более склонны уходить в собственные переживания/интересы, искать помощи за пределами супружеских отношений в случае возникновения жизненных проблем, что отражается на их взаимоотношениях с женами.

На основе анализа полученных данных нами были вычислены эмпирические нормативные показатели по шкалам опросника супружеского копинга (Табл. 1).

Таблица нормативных показателей по шкалам опросника супружеского копинга (МСИ)

Шкалы/типы супружеского копинга	выборка	Среднее m	Низкие значения эмпирической нормы	Высокие значения эмпирической нормы
Конфликтность	женщины	34,578	32	38
	мужчины	32,346	27	37
Самообвинение	женщины	38,808	35	42
	мужчины	33,106	29	37
Позитивно-направленный стиль	женщины	42,794	40	46
	мужчины	44,106	40	49
Уход в собственные переживания/интересы	женщины	21,638	20	24
	мужчины	22,216	19	24
Избегание совместных усилий	женщины	28,784	27	32
	мужчины	29,740	27	32

Таким образом, мы получили эмпирические нормы, позволяющие оценивать уровень выраженности характеристик различных типов супружеского копинга у русскоязычных респондентов и тем самым анализировать совладающее поведение супругов, направленное на сохранение, восстановление или контроль семейного благополучия и адаптивности семьи.

Несколько иные, но в целом, сходные нормы были получены при адаптации данной методики в исследовании Е. В. Куфтяк в 2011 году. Далее адаптированный опросник применялся нами для диагностики супружеского копинга в семье после рождения второго ребенка (Калугина Е. Л., 2012).

Литература

1. Калугина Е.Л. Совладающее поведение супругов после рождения в семье второго ребенка: дисс...канд. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012.
2. Крюкова Т.Л. Совладающее поведение в разные периоды жизни: монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
3. Крюкова Т.Л., Калугина Е.Л. Совладающее поведение после рождения в семье второго ребенка: индивидуальный и диадический копинг: материалы научно-практической конференции «Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях». Омск, 2012. С. 141–147.
4. Куфтяк Е.В. Психология семейной организации: структура и динамика: дисс...докт. психол. наук. Кострома 2011.
5. *Bowan, M.* Coping efforts and marital satisfaction: measuring marital coping and its correlates // *Journal of Marriage and the Family.* 1990. Vol.52. 2. P. 463–74.

RUSSIAN ADAPTATION OF MARITAL (DYADIC) COPING INVENTORY (MCI) BY M.L. BOWMAN FOR PARTNERS' S RELATIONSHIPS MEASUREMENT

Kalugina, Ekaterina L.; Kryukova, Tatiana L.

One of the goals in our research includes the adaptation of marital coping measurement among the Russian sample. Psychometric data and empirical norms which have been got confirmed the possibility to use M.L. Bowan's inventory in marital coping investigation.

МЕДИАТОРЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Е. Н. Львова, О. В. Митина, Е. И. Шлягина

*Россия, г. Москва, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова
E-mail: enlvova@hotmail.com, omitina@inbox.ru, e.shliagina@gmail.com*

В настоящем исследовании рассматриваются возможные каузальные связи между личностными характеристиками и выбираемыми стратегиями совладания. Выполнение анализа медиаторов в рамках каузального моделирования показало наличие значимых детерминационных связей и существование сложных систем предикторов и медиаторов при выборе стратегий совладания.

Психология совладающего поведения становится весьма востребованной среди широкого круга отечественных исследователей. Повышенный интерес к проблемам совладания связан с актуальностью изучения особенностей поведения человека в трудной ситуации в различных областях психологического знания. Особым интересом со стороны представителей научного сообщества пользуется диагностика и исследование дифференциально-психологических аспектов совладающего поведения, и можно наблюдать значительный перевес работ прикладного значения по сравнению с оригинальными теоретико-методологическими работами.

Медиаторный анализ в рамках каузального моделирования представляет собой частный случай группы методов структурного моделирования, которое позволяет не только проверять выдвигаемые исследователем гипотезы, но и выдвигать новые, осуществляя, таким образом, «креативный поиск». Кроме того, данный метод предоставляет возможность анализировать детерминационные связи и не ограничивает количество переменных, используемых при анализе эмпирических данных (Митина О. В., 2006). Медиаторный анализ позволяет объяснять характер связи и отвечает на вопрос «как» одна переменная, или группа переменных, называемых независимыми, влияет на другую одиночную переменную или группу переменных, называемых зависимыми.

В настоящем исследовании была реализована попытка последовательного рассмотрения индивидуально-личностных характеристик (личностная тревожность, уровень субъективного контроля, уровень осмысленности жизни, толерантность/интолерантность к неопределенности) в качестве медиаторов и детерминант (независимых переменных) в выборе стратегий совладания, которые выступили в качестве зависимых переменных.

Нами была поставлена задача поиска и рассмотрения возможных каузальных связей между индивидуально-личностными характеристиками и стратегиями совладания. Выборку составили 314 педагогов средних образовательных школ из 5 регионов РФ, средний возраст участников исследования составил 41 год, 95% – женщины и 5% – мужчины. В ходе исследования педагоги выполнили 6 методик: методика диагностики самооценки тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина (в нашем исследовании диагностировалась только личностная тревожность) (Райгородский Д. Я., 1998); методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера (УСК) (Райгородский Д. Я., 1998); методика определения толерантности к неопределенности С. Баднера (Солдатова Г. У., 2003); тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева (Леонтьев Д. А., 2006); методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана (Прихожан А. М., Толстых Н. Н., 2005); методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (Райгородский Д. Я., 1998).

Выполнение проверки надежности-согласованности полученных эмпирических данных привело к внесению изменений в структурные модели для достижения согласованности с полученными эмпирическими данными. В частности в методике Д. Амирхана было выделено 4 шкалы вместо 3 шкал в оригинальном варианте: поиск социальной поддержки, планомерное решение проблем, избегание решения проблем и отвлечение.

Результатом стало построение ряда структурных моделей, критерием для принятия или отвержения которых стали как показатели согласованности модели с экспериментальными данными, принятые в группе методов структурного моделирования (Митина О. В., 2006), так и возможность теоретического обоснования полученной структурной модели.

В частности нами были построены модели, в которых личностная тревожность выступает: а) как предиктор, влияние которого на выбор стратегии совладания опосредствовано переменной-медиатором; б) как медиатор, опосредствующий выбор стратегии совладания; в) одновременно как предиктор и медиатор при выборе стратегии совладания.

Рассмотрим более подробно одну из полученных моделей. На рис. 1 изображена структурная модель с приведенными показателями согласованности и значимостью косвенных эффектов, в которой в графической форме представлена сложная цепь детерминации выбора стратегии совладания «отвлечение» (стратегия совладающего поведения, представляющая собой временный уход или тайм-аут, не декларирующая напрямую избегание от решения проблем и предполагающая последующее возвращение к разрешению проблем).

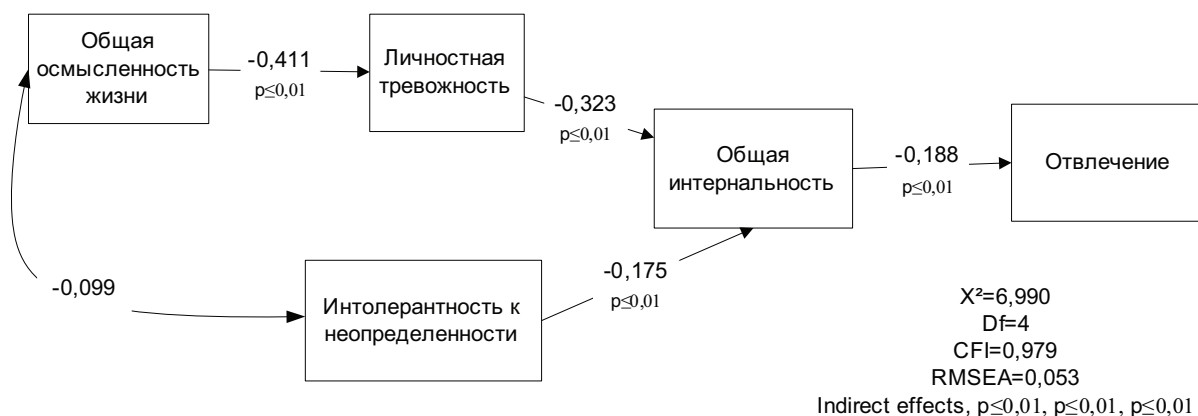


Рисунок 1. Структурная модель, описывающая цепь каузальных связей между общей осмысленностью жизни (тест СЖО), личностной тревожностью, общей интернальностью (тест УСК), интолерантностью к неопределенности (тест С. Баднера) и стратегией совладания «отвлечение» (тест Д. Амирхана).

Примечание: Односторонними стрелками обозначены детерминационные связи с указанием величин коэффициентов детерминации, двусторонняя стрелка обозначает корреляцию с указанием величины коэффициента корреляции.

Приведенная модель иллюстрирует, что выбор стратегии совладания «отвлечение» косвенно детерминирован общей осмысленностью жизни (через личностную тревожность и общую интернальность) и интолерантностью к неопределенности (через общую интернальность). Чем менее осмысленной ощущает свою жизнь человек, тем более тревожным он становится. Это связано со снижением самостоятельности и уровня ответственности за поступки и события в собственной жизни, что ведет к росту вероятности «отвлечения», или временного ухода, в сложных и проблемно-конфликтных ситуациях. При этом с ростом нетерпимости к неопределенности, новым, незнакомым обстоятельствам человек также становится менее самостоятельным и ответственным за поступки и события собственной жизни, и возрастает склонность к использованию стратегии совладания «отвлечение». Таким образом, описанная модель позволяет говорить о том, что выбор стратегии совладания «отвлечение» продиктован сложным комплексом нескольких личностных характеристик, которые определенным образом взаимодействуют между собой. Другими словами, полученная модель позволяет предполагать, что склонностью к «отвлечению», или временному уходу от разрешения проблем, могут обладать люди тревожные, не ощущающие осмысленность своей жизни, несамостоятельные и не готовые к принятию ответственности за события собственной жизни. Такие люди будут с опасением и беспокойством относиться ко всему новому и неизвестному и расценивать непривычные и новые обстоятельства как угрожающие их безопасности.

При этом необходимо учитывать, что полученные модели (одна из которых была выше описана) были построены в соответствии с имеющимися в нашем распоряжении эмпирическими данными и теоретическими предположениями. Представленные в данных моделях значимые детерминационные связи между измеренными личностными характеристиками и выбираемыми стратегиями совладания следует рассматривать и воспринимать как концептуальные иллюстрации возможных *каузальных* связей, которые подтверждают наши теоретические предположения и предполагают их дальнейшую экспериментальную проверку.

Реализация представленного в настоящих тезисах подхода применительно к дифференциально-психологической диагностике особенностей совладающего поведения существенно расширяет арсенал возможностей исследователя на этапах анализа эмпирических данных и интерпретации полученных результатов. А также обращает внимание на необходимость критического отношения к получаемым статистическим показателям и их согласованности с теоретическими предположениями и здравым смыслом.

Литература

1. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2006.
2. Митина О.В. Основные идеи и принципы структурного моделирования // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 2/ Под общ. Ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М.: Смысл, 2006. С.273–295.
3. *Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности* / Под ред. Г.У. Солдатовой. М., 2003.
4. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства, 2-е изд. СПб.: Питер, 2005.
5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика: методики и тесты. Самара: Бахрах, 1998.

MEDIATORS OF COPING BEHAVIOR

Lvova, Elena N.; Mitina, Olga V.; Shliagina, Elena I.

Potential causal relations between personal characteristics and coping strategies are discussed in present research. Analysis of mediators as causal modeling part shows significant determinations and existence of complicated systems of predictors and mediators in coping strategies choice.

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И ИЗМЕРЕНИЕ СОВЛАДАНИЯ

А. В. Махнач

Россия, г. Москва, Институт психологии РАН

E-mail: a.makhnach@psychol.ras.ru

Целью исследования является создание инструментария для исследования жизнеспособности человека. Приводятся данные об изучении жизнеспособности человека, базирующиеся на экологическом подходе. Обосновывается оценка жизнеспособности человека с помощью теста по шести шкалам, измеряющим: самоэффективность, настойчивость, совладание и адаптацию, внутренний локус контроля, семейные/социальные взаимоотношения, духовность. Обсуждается одна из шкал теста: «Совладание и адаптация».

Известно, что предтечей изучения жизнеспособности человека являются два направления исследований: механизмы и стили *совладания человека* и физиологические аспекты *стресса* (Tusaie K., Dyer J., 2004), в рамках которых проходила ранее концептуализация этого понятия. При этом важно помнить, что концептуализация понятия «жизнеспособность» является сложным процессом, и он определяется тем, что исследование этого феномена происходило и происходит сейчас в различных теоретических подходах и теориях. Трансформация содержания концепта от неузвимости и совладания с неблагоприятием к описанию посредством системных характеристик, таких как ресурсы, потенциал отражает закономерную динамику в концептуализации понятия, а также изменение в акцентах научного интереса к этому феномену. В операционализации понятия «жизнеспособность» человека для наших исследований очень важно понимание истоков современных исследований жизнеспособности, одним из которых явилась теория салютогенеза А. Антоновского (Antonovsky A., 1974, 1979). В рамках этой теории – действия факторов здоровья человека осуществляются в противовес патогенезу – факторам, вызывающим нарушения. Согласно этой теории предлагается в меньшей степени обращаться к факторам нарушений, нездоровья и разного рода проблемам человека, а делать акцент на ресурсы, сильные стороны его личности, потенциал, умение выживать в любых жизненных ситуациях. По нашему мнению, изучение жизнеспособности на протяжении ряда лет проходило в рамках медицинской модели, и только в настоящее время с начала 21 века исследования проводятся в рамках экологической модели У. Бронфенбреннера. Жизнеспособность стали рассматривать как артефакт, как индивидуальную способность человека идти по своему пути к ресурсам здоровья и социума культурально приемлемым способом (Boyden J., Mann G, 2005; Wong P.T.P. et al., 2006). В современных исследованиях жизнеспособности человека разрабатывается четырехаспектная экологическая ее модель (Ungar M., Liebenberg L., 2005), включающая в себя следующие области: индивидуальные характеристики, отношения с близкими, влияние общества и государства, включенность в культурную традицию. В каждой из этих областей исследуется соотношение ресурсов человека, сильных сторон его личности, потенциала и воздействия «социально токсичного окружения» (Garbarino J., 1995). В число индивидуальных характеристик жизнеспособности

человека включают регуляцию, саморегуляцию, а также психологический уровень регуляции поведения – контроль поведения, определяющий не только типы стратегий совладания, но и виды предпочитаемых психологических защит. Жизнеспособность оказывает позитивное влияние на процессы регуляции, саморегуляции, на контроль поведения, копинг, защиты и жизнестойкость, которые являются механизмами адаптации (и, в частности, социальной адаптации) индивида (Лактионова А. И., 2010). R. H. Moos обнаружил, что люди, которые используют активные стратегии совладания, обладают лучшим здоровьем и ощущением благополучия, чем те, у которых отмечается обученная беспомощность (Seligman M., 1990). Активное совладание, которое приносит результат и/или награды, рассматривается как стимулирующий оптимизм или всеобъемлющее совладание (Moos R. H., 1997). Данные ряда исследований показывают, что среди индивидуальных переменных жизнеспособности человека механизмы, стили, стратегии совладания во многом определяют уровень жизнеспособности. Например, стили совладания позволяют предсказывать различия в уровне жизнеспособности человека; ориентированные на решение стили и механизмы совладания позитивно связаны с жизнеспособностью и опосредуют взаимоотношения между сознательностью и жизнеспособностью. Эмоционально ориентированные стили совладания связаны с низкой жизнеспособностью (Campbell-Sills L. et al., 2006). Жизнеспособные индивиды ощущают себя более уверенно и могут успешно совладать с неблагоприятными условиями, совмещают как эмоционально-ориентированные, так и направленные на решение проблем стратегии (Caltabiano M., Caltabiano N., 2006; Masten A.S., Reed M., 2005; Rutter M., 1987). Показано, что использование эмоционально ориентированных стратегий совладания и неправильное распределение ресурсов (денег, времени, энергии) вызывает высокое напряжение между системами семьи и бизнеса в семейном бизнесе, а семейная система перестает быть жизнеспособной. Наличие тех или иных ранее «работавших» ресурсов, умение ими пользоваться и навык совладания со сложными жизненными ситуациями, не помогают семье оставаться жизнеспособной (Danes S. M., Morgan E. A., 2004). Стратегии совладания с кризисом включают в себя эмоциональную регуляцию и саморегуляцию, которые включают в себя мысли, аффективные реакции, поведение или контроль внимания (Karoly P., 1993). Саморегуляция позволяет людям регулировать их целенаправленную деятельность в течение времени, в ходе изменения условий и контекстов, что имеет решающее значение для их жизнеспособности (Masten A., 2001; Buckner J.C. et al., 2003.). Эмоциональная регуляция также является важным элементом *адаптивного поведения и совладания*, а, следовательно – жизнеспособности (Cicchetti D., Curtis W.J., 2006). Поэтому мы согласны с тем, что в большинстве сложных жизненных ситуаций функцией жизнеспособности являются не борьба с обстоятельствами, не экзистенция «вопреки», не «совладание» (что характерно для жизнестойкости и родственных ей феноменов), а установление позитивных, «транскоммуникабельных» отношений со средой и самим собой, т.е. становление собственного гармоничного жизненного мира. (Галажинский Э. В., Рыльская Е. А., 2010).

С тех пор как жизнеспособность человека стала концептуальной основой для изучения воздействия на него тех или иных неблагоприятных условий, с нашей точки зрения она стала приобретать признаки надтеоретического конструкта, что в итоге приведет к определению структуры жизнеспособности человека, пониманию ее как системной характеристики человека. Принятое в настоящее время определение жизнеспособности через три обобщающие категории высокого порядка: а) индивидуальные характеристики, б) поддержку семьи и ее сплоченность, в) внешнюю систему поддержки свидетельствуют о системном взгляде на эту характеристику человека. С нашей точки зрения, операционализация понятия «жизнеспособность» для отечественной психологии – это не только поиск содержания понятия и последовательное наполнение его теоретическим смыслом, но и приведение эмпирических доказательств его существования.

Проведенный анализ литературы позволил сделать заключение о том, что существует шесть компонентов жизнеспособности (пять – внутренних и один – внешний): самоэффективность, настойчивость, внутренний локус контроля, совладание и адаптация, семейные / социальные взаимосвязи, духовность (Kumpfer K., 1999; Luthans F., et al., 2006; Masten A., Reed M., 2005; Rotter J.B., 1989; Ryan R. M., Deci E.L., 2000, и др.). Говоря о роли механизмов совладания в формировании жизнеспособности человека, прежде всего, совладание рассматривается как результат, связанный преимущественно с хорошим совладанием, который сообщество определяет как здоровое и социально приемлемое функционирование (Minkler M., Wallerstein N., 2003). Совладание представляет собой особый вид социального поведения человека, обеспечивающий ему адаптацию в социуме. Именно это «умение справляться с трудностями образует фундамент стойкости субъекта, понимание себя самого» (Брушлинский А. В., 2002), т.е. жизнестойкости человека. Поэтому мы понимаем *совладание* как когнитивные и поведенческие стратегии, используемые человеком для управления потребностями в неблагоприятных условиях, тогда как *адаптация* – это процесс его приспособления к изменяющимся или неблагоприятным обстоятельствам.

Такое наше понимание совладания и адаптации человека определило создание шкалы «Совладание и адаптация» в разработанном нами опроснике «Жизнеспособность человека». Оценка жизнеспособности человека в нем происходит по шести шкалам, измеряющим следующие компоненты: самоэффективность, настойчивость, совладание и адаптацию, внутренний локус контроля, семейные/социальные взаимоотношения, духовность. В контексте темы конференции в статье обсуждается только одна из шкал – шкала «Совладание и адаптация». Данные, получаемые по этой шкале, отражают уровень адаптации и совладания с неблагоприятными жизненными ситуациями человека в целом, то, как он оценивает ситуацию и насколько позитивно к ней относится, насколько полезными оказываются для него воздействия стрессовых ситуаций в прошлом и как он обучается, насколько успешно приспосабливается к ним.

Таким образом, жизнеспособность человека следует представлять и как теоретический конструкт, и как совокупность ряда переменных, предложенных нами для измерения этого конструкта. Измерение характеристик жизнеспособности, в том числе уровня адаптации и совладания, а также соотнесение их с другими связанными с жизнеспособностью понятиями, как индикаторами внешней валидности измеряемого конструкта – задача ближайших экспериментальных исследований. Понимание конструкта жизнеспособности человека как многофакторной структуры определило наш подход к разработке многошкального опросника, измеряющего этот феномен, как в целом, так и его составляющих. Многофакторность конструкта жизнеспособности человека требует длительных исследований, в которых подтверждается критериальная и прогностическая валидность опросника «Жизнеспособность человека» в том числе путем коррелирования выделенных показателей по тесту и внешних параметров, выбранных в качестве валидных критериев. Концептуализация и операционализация сравнительно нового для отечественной науки понятия, определение концептуального поля этого термина является важной частью дальнейших исследований, в том числе и для разработки инструментария экспериментального исследования жизнеспособности человека.

Литература

1. Брушлинский А.В. Психология субъекта / ред. В.В. Знаков. М.: ИП РАН; СПб.: Алетейя. 2002.
2. Галажинский Э.В., Рылская Е.А. Системно-динамический подход к исследованию жизнеспособности человека // Вест. Томского гос. ун-та. 2010. №338. С. 169–173.
3. Лактионова А.И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: дис...канд. психол. н. М., 2010.
4. Campbell-Sills L., Cohan S.L., Stein M.B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. // Behaviour research and therapy 2006. Vol. 44. № 4. p. 585–599.
5. Ungar M., Liebenberg L. The International Resilience Project: A mixed-methods approach to the study of resilience across cultures. // Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts / M. Ungar (Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. 2005. p. 211–226.

RESILIENCE AND COPING MEASUREMENT

Makhnach, Alexander V.

The aim of the study is to provide a tool for resilience research. The data of resilience study based on the ecological approach is presented. The resilience research measure consists of six scales: self-efficacy, persistence, coping and adaptation, internal locus of control, family / social relationships, spirituality. One of the test scales: «Coping and adaptation» is discussed.

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЕКТИВНОЙ МЕТОДИКИ «ОБРАЗ МИРА» ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ

К. А. Меньшикова

Россия, г. Москва, Московский городской психолого-педагогический университет

E-mail: haski270491@mail.ru

Представлено исследование образа мира людей разного возраста (юношество и зрелость). Выявлена разная наполненность их образа мира. Показано, что использование проективной методики «Образ мира» позволяет эффективно преодолеть негативные эмоциональные состояния и переживания личности.

Тема образа мира сегодня приобретает особую актуальность. Все большее число людей воспринимают окружающий мир как враждебный, опасный. В рамках психологии личности (Л. И. Анцыферова, Е. Ю. Артемьева, Ю. К. Стрелков и др.) образ мира предстает как своеобразное субъективное пространство личности. Внешние условия преломляются через субъективную эмоциональную и когнитивную составляющие, оцениваются и интерпретируются субъектом, из чего создается образ мира. У каждого человека складывается свой образ мира, их столько же, сколько людей. По мнению В. В. Серкина, образ мира является побудительной и ориентировочной подсистемой любого человека (Серкин В. В., 2005). Люди разного возраста также «создают» свой образ мира, который позволяет им определять выбор способа поведения в той или иной ситуации.

Учитывая, что об «образе мира» невозможно расспросить человека, не существует опросников, позволяющих выявить его содержание, возникает необходимость реконструкции образа мира по неким косвенным источникам информации. Одним из способов получения информации об образе мира является разработанная М. А. Одинцовой проективная методика «Образ мира» (Одинцова М. А., 2011). Испытуемым предлагается заранее заготовленный стандартный бланк, и дается следующая инструкция: «Представьте себе «Образ мира». Первый образ, который пришел Вам в голову, – самый верный. Остановите свое внимание на нем. Рассмотрите его в своем воображении и нарисуйте». Далее необходимо было ответить на следующие вопросы: Опишите свой Образ мира. Как он выглядит? Что чувствуете? О чем думает? О чем мечтает?»

Отметим, что использование проективной методики является самостоятельным этапом психологического исследования и одновременно коррекционно-развивающим мероприятием (мини-тренинг), на котором люди обмениваются своими впечатлениями, в результате чего происходит оптимизация их негативных эмоциональных состояний и переживаний. Длительность проведения одной проективной методики в среднем составляет от 20 до 30 минут. Чрезвычайная сложность в организации исследования с использованием проективной методики способствует довольно длительному сбору информации. Кроме этого в исследовании дополнительно были использованы опросники, направленные на экзистенциальное осмысление мира и на субъективное благополучие в нем (Шкала экзистенции, Майниной И. Н., Васанова А. Ю., 2010; Шкала субъективного благополучия Соколовой М. В., 1996). В исследовании приняли участие 22 человека, из них 12 относились к возрастной группе юношества (от 18 до 21 года), 10 – люди зрелого возраста (от 51 до 64 лет). Исследование проводилось в маленьких группах (по 3–4 человека).

Сравнительный анализ субъективного благополучия и экзистенциальной наполненности образа мира позволил выявить значимые различия между юношеством и людьми зрелого возраста по таким переменным как: «свобода» ($t=3,4$; $p=0,049$) и «самооценка здоровья» ($t=2,7$; $p=0,0501$). Юношество отличается от людей зрелого возраста способностью решаться, свободно делать выбор, находить и смело принимать решения. Юноши и девушки менее терпимы к любым ограничениям. Свое здоровье также гораздо оптимистичнее оценивает молодежь. Однако, не смотря на высокие показатели самооценки собственного здоровья молодыми людьми, все же они не рассматривают его как капитал, который нужно сохранять и преумножать. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей, но при этом они не предпринимают должных мер к его сохранению.

Далее следовал анализ полученных данных по проективной методике «Образ мира». Для этого нами были выделены следующие категории анализа: наличие цвета; тип образа; чувства, мысли и мечты, описанные испытуемыми. При анализе некоторые категории уточнялись в индивидуальных беседах с испытуемыми и заносились в протоколы.

Наличие цвета анализировалось по использованию в рисунках испытуемых различных цветов. Следует отметить, что цвет играет огромную роль в психологии (Л. Н. Собчик, Я. Л. Обухов, и др.). Принято считать, что чем теплее и богаче цветовая гамма рисунка, тем более позитивные переживания свойственны людям, черно-белое изображение, штриховка одним цветом указывает на относительное эмоциональное неблагополучие человека. Анализ показал, что большинство молодых людей изображают свой образ мира в яркой цветовой гамме, в отличие от людей зрелого возраста ($t=3,9$; $p=0,01$). Это говорит о более позитивных переживаниях, которые свойственны именно молодежи, в отличие от людей зрелого возраста. В группе юношества были представлены самые разнообразные по типу образы мира («планета Земля»; «пустота»; «природа»; «дом»; «космос», и др.). Люди зрелого возраста чаще юношей и девушек изображали свой образ мира в виде семьи ($t=3,7$; $p=0,01$). Это были образы нескончаемой вселенной; огромного шара; звездного неба, и др.

При анализе эмоциональных переживаний юношества и людей зрелого возраста в восприятии своего образа мира, было выявлено, что позитивные, восторженные эмоции выражали одинаково обе группы испытуемых. Юноши и девушки писали о радости, восхищении, умиротворении и покое, удовлетворении

от своей работы. Люди зрелого возраста – о радости победы, удовольствии и спокойствии. Двойственные чувства выражались в таких высказываниях как: «радость и грусть»; «умиротворение и печаль» и т.п. Негативных переживаний, связанных со своим образом мира в обеих группах испытуемых не выявлено.

Далее следовал анализ мыслей, которые описывали обе группы. Негативные мысли были отражены лишь в одном случае: «Наш мир несовершенен и плох во многих его сторонах» – написала одна из девушек. Остальные испытуемые при описании своего образа мира думают исключительно «о хорошем, прекрасном и вечном», «о красоте окружающего», «об умиротворении и спокойствии», «о счастье, о мире», «о гармонии». Большинство людей при изображении своего образа мира мечтают «о семье», «о домике в деревне», «о счастье и благополучии своих близких», об успехе в жизни».

Следует отметить, что проективная методика «Образ мира» пробудила особый интерес у всех испытуемых, принявших участие в исследовании. Они были увлечены и своим собственным миром и миром других людей, активно обсуждали рисунки, увлеченно задавали уточняющие вопросы. Все без исключения испытуемые отметили положительную динамику своих эмоциональных состояний и переживаний, что позволило сделать вывод о ресурсном характере проективной методики.

Психологам при использовании методики «Образ мира» рекомендуется обратить более пристальное внимание на людей с негативными мыслями и эмоциональными переживаниями. Необходимо учитывать возрастной аспект, внешние и внутренние условия формирования образа мира. К внешним условиям можно отнести место жительства человека, традиции, культуру, отношения в семье. Внутренние факторы также оказывают особое влияние на формирование образа мира человека (например, экзистенциальная наполненность мира, субъективное благополучие в мире).

В целом, исследование с использованием проективной методики «Образ мира» показало, что у людей разного возраста сформировано довольно реалистичное отношение к окружающему миру и своему месту в нем, все они переживают захваченность и экзистенциальную значимость происходящего в мире. Отношения с миром характеризуются наполненностью, увлеченностью.

Литература

1. *Одинцова М.А.* Образ мира у подростков из неполных семей // Вопросы психологии. 2011. №2. С. 82–89.
2. *Серкин В.П.* Образ мира и образ жизни. Магадан, 2005

POSSIBILITY OF PROJECTIVE TECHNIQUE «THE WORLD IMAGE» IN COPING WITH NEGATIVE EMOTIONAL STATES

Menshichova, Ksenia A.

Research data of the world image of different age people is presented in the paper. It has been found out that their world image differs in wholeness. Applying projective technique «The world image» allows to cope effectively with personal negative emotional states and experience.

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ НАПРЯЖЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Ю. А. Полещук, Т. С. Невядовская

*Республика Беларусь, г. Минск, Белорусский государственный педагогический университет
им. Максима Танка*

E-mail: Polishuk@tut.by, tanya.nev@tut.by

Представлены результаты эмпирического исследования уровня напряженности копинг-стратегий у студентов-психологов. Результаты исследования показали, что у испытуемых преобладает средний и высокий уровни напряженности. Также представлены данные взаимосвязи копинг-стратегий с уровнем самоактуализации и типами психологической защиты в исследуемой выборке.

Термин «coping» начал активно использоваться в американской психологии в начале 60-х годов для изучения поведения личности в стрессовых ситуациях. Эти исследования, в свою очередь, стали частью когнитивного движения, которое начало формироваться в 60-е годы работами I. Jams (1958), M. Arnold (1960), D. Mechanic (1962), L. Murphy (1962), J. Rotter (1966), R. Lasarus, (1966) (Набиулина Р.Р., 2003).

Самой разработанной является концепция Р. Лазаруса. Он понимал «копинг», как средства психологической защиты, вырабатываемые человеком, в ответ на психотравмирующие события и воздействующие на ситуационное поведение и выделял восемь видов копинг-стратегий: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Р. Лазарус, обобщив данные многих исследований, выделил пять основных задач копинга:

- 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления (выздоровления);
- 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;
- 3) поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах;
- 4) поддержание эмоционального равновесия;
- 5) поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми (Водопьянова Н. Е., 2009).

Эффективность преодоления зависит от реализации перечисленных задач. Преодолевающее поведение оценивается как успешное, если оно: устраняет физиологические и уменьшает психологические проявления напряжения; дает личности возможность восстановить дострессовую активность; оберегает человека от психического истощения. Поскольку стресс является неотъемлемой частью нашей жизни, возникает необходимость в изучении способов его преодоления.

Для проведения исследования копинг-стратегий в юношеском возрасте был использован опросник «Копинг стратегии» Р. Лазаруса. Испытуемыми выступили 32 студента Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, обучающиеся по специальности «Социальная педагогика. Практическая психология». Возраст респондентов – 18-23 года. Дополнительно были использованы методики «Самоактуализационный тест» (САТ) в адаптации сотрудников кафедры социальной психологии МГУ (Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Загика М. В., Кроз М. В.) и «Диагностика типологий психологической защиты» (Плутчика Р. в адаптации Вассермана Л. И., Ерышевой О. Ф., Клубовой Е. Б и др.).

Полученные результаты степени напряженности различных видов копинг-стратегий в юношеском возрасте приведены ниже.

Было выявлено, что конфронтационный копинг (агрессивные усилия по изменению ситуации) у 9% испытуемых имеет низкий уровень напряженности, это адаптивный вариант копинга. У 72% респондентов – средний уровень напряженности, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии. У 18% – высокая напряженность копинга, выраженная дезадаптация. Копинг дистанцирование (когнитивные усилия по отдалению от ситуации и уменьшению ее значимости) у 16% испытуемых имеет низкий уровень напряженности, у 62% – средний уровень напряженности, у 22% – высокая напряженность копинга. Копинг самоконтроль (усилия по регулированию своих чувств и действий) у 4% испытуемых имеет низкий уровень напряженности, у 56% – средний уровень напряженности, у 40% – высокая напряженность копинга. Копинг поиск социальной поддержки (усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки) у 6% испытуемых имеет низкий уровень напряженности, у 60% – средний уровень напряженности, у 44% – высокая напряженность копинга. Копинг принятие ответственности (признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения) у 6% испытуемых имеет низкий уровень напряженности, у 44% – средний уровень напряженности, у 50% – высокая напряженность копинга.

Копинг бегство-избегание (мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы) у 9% испытуемых имеет низкий уровень напряженности, у 69% – средний уровень напряженности, у 22% – высокая напряженность копинга. Копинг планирование решения проблемы (произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме) у 12% испытуемых имеет низкий уровень напряженности, у 47% – средний, у 41% – высокая напряженность копинга. Копинг положительная переоценка (усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности) у 53% имеет средний уровень напряженности, у 47% – высокая напряженность копинга, низкий уровень – не представлен.

Преобладание у студентов среднего и высокого уровня напряженности копинг-стратегий позволяет предположить, что для них применение данных стратегий является оптимальным вариантом реагирования.

Нами было проведено дополнительное исследование по установлению связи между уровнем самоактуализации, выбираемыми стратегиями совладающего поведения и защитными механизмами личности. Применялся расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Были выявлены слабые обратно пропорциональные связи между уровнем самоактуализации и следующими видами копинг-стратегий:

самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы ($p < 0,05$). Также отмечены слабые обратно пропорциональные связи между переменными: копинг поиск социальной поддержки – вытеснение, копинг планирование решения проблемы – вытеснение, копинг положительная переоценка – регрессия ($p < 0,05$).

Слабые прямо пропорциональные связи также выявлены между переменными: копинг поиск социальной поддержки – компенсация, копинг принятие ответственности – компенсация, копинг принятие ответственности – проекция, копинг бегство-избегание – регрессия, копинг бегство-избегание – компенсация ($p < 0,05$). Средняя прямо пропорциональная связь отмечена между стратегией «копинг поиск социальной поддержки» и регрессией ($p < 0,05$).

Таким образом, в исследуемой выборке отмечается статистически значимые взаимосвязи между исследуемыми переменными. Поскольку полученные эмпирические данные неоднозначны, необходимо дополнительно исследование с учетом личностных характеристик испытуемых, а также гендерных различий.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
2. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие. Казань, 2003.

COPING STRATEGIES INTENSITY LEVEL IN PSYCHOLOGY STUDENTS

Poleshchuk, Julia A.; Nevyadovskaya, Tatiana S.

Empirical research results of the coping strategy intensity level in psychology students have been presented. It is shown that average and high intensity levels of respondents have prevailed. Also correlation data of coping strategies with self-actualization level and psychological defense types are described.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА ДПДГ (EMDR) ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КЛИЕНТА В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Ю. Л. Сорокина

*Россия, г. Москва, Институт гуманитарного образования и информационных технологий
E-mail: sorokina.yuliya@mail.ru*

Обобщен опыт практической работы по оптимизации копинга и расширению ресурсов клиента в процессе психологического консультирования с использованием метода ДПДГ. Описаны цели, результаты и техники каждого этапа работы. Приведены примеры запросов клиентов, «мишеней» для переработки при использовании ДПДГ, трудности, которые возникают в процессе консультирования. Описана техника расширения ресурсов клиента.

Совладающее поведение – это в большей степени осознанные способы преодоления трудной жизненной ситуации. Часто в стрессовой ситуации происходит затруднение доступа к тем стратегиям совладания, которые человек уже использовал ранее, знает о них или видел, как другие их используют в подобных стрессовых ситуациях.

Трудности выбора способов совладания, адекватных ситуации и ресурсам клиента, чаще всего заключаются в следующем:

– высокий эмоциональный фон, который затрудняет работу мышления и, как следствие, вызывает неспособность реалистично провести оценку условий стрессовой ситуации, имеющихся внутренних и внешних ресурсов и возможностей изменить ситуацию или менять стратегии совладания (шок от неожиданности возникновения ситуации, высокая субъективная смысловая значимость потери, которую вызывает стрессовая ситуация);

– наличие физических симптомов или физиологического реагирования на ситуацию, притягивающее к себе внимание и смещающее акценты с психологических причин на соматические;

– недостаточное развитие навыков, необходимых для совладания с определенными видами ситуаций (например, регуляции эмоций, умения отказывать, ассертивного поведения, навыки общения и т.д.);

– недостаточное знание себя и своих возможностей на уровне осознания, а значит – неспособность воспользоваться конкретными своими способностями и возможностями при помощи сознательного обращения к ним;

- дефицит в области внутренних ресурсов;
- дефицит внешних ресурсов (материальных или социальных);
- истощение, физическое и эмоциональное, вызванное длительностью стрессовой ситуации или обстоятельств, которые в итоге привели к ней;
- большой опыт травматизации в прошлом и настоящем (наличие триггеров), блокирующий осознанный процесс совладания.

ДПДГ (EMDR) – Десенсибилизация и переработка движением глаз – это метод, позволяющий помочь клиенту переработать дистрессовые переживания, хранящиеся в сетях памяти, находящиеся в изоляции и мало или совершенно недоступные для работы с ними. С помощью этого метода можно достичь: во-первых, реальных изменений состояния клиента на момент работы, во-вторых, научить его использовать приемы для быстрой регуляции эмоционального состояния, в-третьих, повысить уверенность клиента в возможности изменений благодаря успешности регуляции, в-четвертых, обеспечить доступ к имеющимся формам адаптивного поведения и реагирования, что само способствует преодолению трудной ситуации, в-пятых, получить результаты совладания после первой сессии, что снижает стрессогенность ситуации в восприятии клиента.

Работу по оптимизации совладания можно проводить в пять этапов. Это возможный план, который соответствует запросу на краткосрочную помощь: от 1 до 3-5 встреч. Клиенту не удалось справиться с какой-либо ситуацией, как правило, неоднократно, и в ближайшем будущем предстоит снова оказаться в ней. Одно из главных ограничений, с которым приходится столкнуться в этом случае консультанту, это – ограничение времени. Практически каждый этап предполагает использование ДПДГ, однако цели использования имеют свою специфику. Некоторые этапы занимают от одной до нескольких сессий, в зависимости от сложности случая, другие – несколько минут; последовательность этапов может меняться.

Первый этап: «Запрос» и «Аффект». Цель на этом этапе комплексная – прояснить и сфокусировать запрос на определенной ситуации, а так же снизить аффективное состояние у клиента для продолжения работы. Результат на этой стадии: заключение контракта, снижение тревоги, повышение управляемости эмоциональным состоянием. Используются техники: «Безопасное место», техники заземления, методы саморегуляции.

Второй этап: «Оценка и усиление внутренних ресурсов». Цель этого этапа – усиление внутренних ресурсов клиента (ресурсные эмоциональные состояния, личностные качества, способности и умения) для создания оптимальных условий для работы с травматическими переживаниями, блокирующими совладающее поведение. Результат: повышение способности клиента контролировать и регулировать эмоциональное состояние, расширение и облегчение доступа к внутренним ресурсам. Используются техники поиска и усиления индивидуальных ресурсных состояний клиента, инсталляция ресурсов.

Третий этап: «Оценка и поиск внешних ресурсов». Целью на этом этапе является осознание имеющихся внешних ресурсов и иррациональных убеждений, препятствующих возможности их использования. Прояснение восприятия клиентом поиска социальной поддержки и способности принимать ее. Результат: расширение представления о внешних ресурсах и повышение готовности клиента воспользоваться ими в данной ситуации.

Четвертый этап: «Переработка триггеров». Цель – составление списка триггеров, образов памяти, которые вызывают наибольшее беспокойство в связи с конкретной ситуацией, и проведение процесса адаптивной переработки каждого из них. Результат: снижение субъективного беспокойства клиента в отношении ситуации в целом. Необходимо следовать запросу клиента, даже если есть объективные свидетельства более глубинных причин несовладания. За счет снижения стрессового реагирования на отдельные элементы образов памяти – когнитивные, эмоциональные, поведенческие улучшаются совладающие способности в целом.

Пятый этап: «Моделирование». Цель заключительного этапа – оценка результата работы, достигнутого на предыдущих сессиях. Визуальное моделирование предстоящей ситуации. Результат: нахождение и «переработка» возможных беспокоящих эпизодов предстоящей ситуации, которые замечаются как телесные и эмоциональные реакции, возникающие во время представления будущего события.

Запросы клиентов предполагают краткосрочную и долгосрочную помощь и всегда касаются адаптации к настоящим и будущим триггерам. В EMDR – это работа с настоящими и предстоящими событиями. Клиенты хотят получить в ходе консультирования способы, которые помогут преодолеть или выдержать конкретное событие. Они оценивают его как непереносимое, крайне трудное и субъективно

значимое: сдача экзамена, защиты диплома, предстоящего трудного разговора с бывшим супругом в период развода, передача экзамена в автошколе. Клиенты могут скрывать более серьезные причины переживаний, касающиеся других событий в настоящем или прошлом, создающих эмоциональное истощение, однако они не готовы работать над решением основной проблемы своей жизни и чаще не готовы даже говорить о ней. Поэтому чаще запрос звучит узко и касается конкретного события в настоящем или ближайшем будущем.

Прежде чем начать работать над оптимизацией проблемно-ориентированного совладания, необходим процесс расширения ресурсов клиента для стабилизации эмоционального состояния. С помощью метода ДПДГ (EMDR) этого можно достичь за 1–2 сессии. Ощущение своей способности управлять эмоциональным состоянием (использование техник «безопасное место», техники заземления, смены ролевой позиции) становится первым шагом к формированию и развитию совладания.

Техника работы, направленная на повышение способности клиента использовать внутренние ресурсные состояния, содержит 3 этапа. На первом этапе необходимо найти что-то в опыте клиента, что вызывает положительные или нейтральные ощущения: составить и написать список «ресурсов» (событий, «вещей», воспоминаний: предметы одежды, еда, фотографии, ресурсные места, цветы, цвета, запахи, вкусы, песни, людей). Список таких явлений его жизни должен задействовать все модальности (визуальную, кинестетическую и аудиальную). На втором этапе проводится усиление каждого ресурса отдельно при помощи билатеральной стимуляции, а так же прояснение, с каким состоянием ассоциируется именно этот ресурс. На третьем этапе группируются образы и состояния, близкие по смыслу. Определяется, какие состояния полезны для каких ситуаций. Ассоциативно состояния связаны со стратегиями совладания, и клиент получает к ним доступ быстрее и эффективнее.

Таким образом, для оптимизации совладающего поведения метод ДПДГ (EMDR) позволяет оказывать краткосрочную помощь клиентам, обращающимся с запросами на преодоление конкретной ситуации в настоящем и в будущем. Это обеспечивается тем, что метод помогает снизить уровень аффективного реагирования, обучить клиента управлять эмоциональным состоянием, усиливает ресурсы клиента, обеспечивает доступ к успешному опыту совладания в прошлом, организует процесс адаптивной переработки травматического опыта, связанного с ситуацией и блокирующего процесс совладания.

USAGE OF EMDR METHOD FOR COPING BEHAVIOR OPTIMIZATION DURING PSYCHOLOGICAL CONSULTATION

Sorokina, Yulia L.

The article summarizes experience of practical work for coping optimization and enhancement the clients' resources during psychological consultation according to EMDR method. Objectives, results and techniques for each stage of work are described. Examples of customer needs, work targets when using EMDR, difficulties in the process of consulting are presented. The technique of enhancement of clients' resources is described.

ОСОБЕННОСТИ КАЧЕСТВЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАНИЯ У ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ

О. В. Шаргородская

*Россия, г. Кострома, областной СПИД-центр
E-mail: bespalova75@mail.ru*

В статье описаны значение и специфика качественного психологического исследования ВИЧ-инфицированных людей с помощью полуструктурированного феноменологического интервью.

К моделям гуманитарного исследования по К. Мустакасу относятся стратегии *качественного* исследования, которые приобретают все больший вес в современной психологии. Феноменологическое исследование, ориентированное на получение систематизированных описаний переживаний человека, наиболее ярко воплощается в таком способе как интервью. Феноменологическое интервью как получение описания мира повседневных переживаний в их максимальном приближении к тому, как они проживаются и описываются конкретным человеком в конкретной ситуации, применялось нами при исследовании труднодоступных переживаний ВИЧ-инфицированных людей. Полуструктурированное

феноменологическое интервью считается наиболее аутентичным методом получения данных о пережитом опыте (Улановский А. М., 2012). В России, как и во многих других странах, количество ВИЧ-инфицированных людей увеличивается: так по данным за 2010 год в Африке – 22,9 млн. человек живущих с ВИЧ, в Северной Америке – 1,3 млн., в Восточной Европе и Центральной Азии – 1,5 млн., Южная и Юго-Восточная Азия – 1,5 млн. человек. В России на 2011 год 650165 человек зарегистрировано с ВИЧ-инфекцией. При этом около 40% молодых людей не имеют основную информацию о ВИЧ и не знают, как защитить себя от заражения. Меньше половины людей, живущих с ВИЧ, знают свой статус (Покровский В. В., 2013).

При дефиците и отсутствии адекватной информации провоцируется развитие стигматизации по отношению к людям, живущим с ВИЧ, которые воспринимаются обществом с морализаторских и стереотипных позиций, считаются виновными в своем заболевании. *Стигматизация* этой группы людей приводит к их закрытости, одиночеству и депрессии. Мы видим подтверждение данного факта в предпринятом нами эмпирическом исследовании совладающего со стрессом поведения у ВИЧ-инфицированных людей на базе Костромского областного СПИД-центра. В нем приняло участие 80 человек, состоящих на диспансерном учете с диагнозом ВИЧ-инфекция на разных стадиях заболевания (Шаргородская О. В., 2012).

В процессе исследования мы выяснили, что люди, живущие с ВИЧ-инфекцией, дают социально желаемые ответы на вопросы шкал и тестов; применение опросников (например, копинг-шкал) оказалось малопродуктивно при их обследовании. Поэтому основным методом исследования мы выбрали феноменологическое интервью. Феноменологический анализ дал нам возможность описать переживания испытуемых более точно и полно, насколько это вообще возможно. Поскольку испытуемые, в основном, скрывают свою болезнь и актуальный статус даже от самых близких людей из своего окружения, мы использовали их потребность рассказать о пережитом заражении и совладании/несовладании с болезнью постороннему, но «понимающему» слушателю – психологу СПИД-центра. Мы узнали о пережитом отчаянии, травме или защитных реакциях, взглядах заразившихся на их мир; постарались описать содержание их чувств и мыслей, поступков; выявить сущностный смысл переживаний. Именно используя феноменологическое полуструктурированное интервью, исследователь пытается проникнуть за пределы непосредственно переживаемого смысла, чтобы сделать незримое зримым (Квале С., 2009).

В ходе нашего исследования мы столкнулись с острым переживанием двойной стигмы нашими испытуемыми: когда и социум в лице окружения, с одной стороны, и сам ВИЧ-инфицированный, с другой стороны, навешивает на себя ярлык неполноценного, виноватого. Это ведет к закрытости от всех, одиночеству среди людей и наедине с собой, но в тоже время потребности проговорить свою проблему, «тайну».

Преимуществом интервью в нашем исследовании мы считаем фокусирование на сообщениях о переживаниях и стресса и путей сопротивления ему: совладания, несовладания и преодоления. Есть возможность гибко и индивидуально подойти к каждому человеку, почувствовать нюансы и уникальные характеристики его переживаний. Это не исключает трудностей при установлении контакта и поддержании его на протяжении всего интервью, которое длится от 45 минут до полутора часов.

Даже придя к психологу, человек постоянно помнит о дистанцировании и осуждении обществом его болезни; испытывает дефицит доверительных отношений. Анализ нескольких десятков интервью позволил нам выделить важные факторы при интервьюировании ВИЧ-инфицированных людей, которые мы сформулируем практически:

1. Доверие. При встрече с клиентом важно убедить его в Вашей искренности к нему: необходимо поздороваться за руку или прикоснуться к плечу, важно показать, что Вы не дистанцируетесь, доброжелательны и готовы выслушать его.

2. Быть в проблеме: для людей, живущих с ВИЧ, важно чтобы их понимали. В начале разговора многие говорят о том, что их всё равно не поймут, т.к. не имеют такого же диагноза. Здесь можно сказать, что у Вас друг или кто-то близкий Вам имеет ВИЧ-статус, поэтому Вы обладаете достаточной информацией и знаниями о ВИЧ/СПИДе.

3. Возраст. На диспансерном учете в «Центре – СПИД» состоят люди разного возраста, с разным путем заражения, с различным уровнем социальной адаптацией, особую трудность представляют женщины старше 40 лет (с половым путем заражения ВИЧ), которые часто делают акцент на недостаточности жизненного опыта интервьюера. Это снимается проявлением эмпатии и компетентности.

4. Гибкость. Умение мыслить в нескольких направлениях одновременно. К сожалению, не каждый ВИЧ-инфицированный способен открыться, и психологу приходится идти на компромисс, переводя разговор с тестирования на АРВТ (терапию) или же на законодательную базу, касающуюся ВИЧ-инфицированных, чтобы потом все-таки вернуться к интервью и «разговорить» человека.

5. Эмпатия. Нам кажется, непродуктивно интервьюировать, ведя запись, т.к. это воспринимается как дистанцирование от клиента. Важно вести диалог, проявлять интерес к прошлому, настоящему и будущему клиента, быть участливым к его переживаниям. При воспоминании пережитых стрессов многие плачут, поэтому важно поддержать человека, предложить платок, воды, а иногда направить к психотерапевту.

6. Главный вопрос. В начале интервью мы задаем вопрос: «Вспомните, пожалуйста, когда Вам поставили диагноз ВИЧ-инфекция, как это было, и что Вы испытали?». Мы уверены, что необходимо дать человеку выговориться, не перебивать, не задавать наводящих вопросов побуждающих давать социально значимые и ожидаемые ответы.

Можно сделать вывод о том, что люди, живущие с ВИЧ, считают себя изгоями, невезучими и виноватыми в том, что заразились. Они воспринимают общество, других людей вокруг как враждебных и не заслуживающих доверия; не идут на контакт, закрыты от всех окружающих (врачей, психологов, друзей, родных и близких). В ходе исследования данной категории испытуемых нами выработаны способы налаживания контакта и получения данных. Полуструктурированное феноменологическое интервью занимает среди них наиважнейшее место.

Литература

1. Квале С. Исследовательское интервью. 2-е изд. М.: Смысл, 2009.
2. Покровский В.В. ВИЧ-инфекция и СПИД. Национальное руководство. М.: Медиа, 2013. С. 62–69.
3. Улановский А.М. Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием. М.: Смысл, 2012.
4. Чернов А.Ю. Качественный подход в психологическом исследовании. Волгоград: изд. ВолГУ, 2008.
5. Шаргородская О.В. Совладающее поведение у ВИЧ-инфицированных людей. Квалификационная работа. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012.

SPECIFIC FEATURES OF A QUALITATIVE STRESS-COPING RESEARCH IN A HIV-POSITIVE SAMPLE

Shargorodskaya, Olga V.

The paper reveals the meaning and specific features of a qualitative stress-coping research among HIV infected people using a phenomenological semi-structural interview.

МЕХАНИЗМЫ ФАСИЛИТАЦИИ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-НАВЫКОВ В БИЗНЕС-ОБУЧЕНИИ МЕДИЦИНСКИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ КОМПАНИЙ

С. В. Янин

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова
E-mail: sbyanin@mail.ru*

Понимание сути совладающего поведения в контексте его эффективности/неэффективности влияет на содержание программ по развитию навыков совладания со стрессовыми ситуациями. Выделены механизмы фасилитации в обучении копинг-навыкам: многократное проигрывание стрессовых ситуаций, обратная связь и обмен ролями, происходящие в рамках бизнес-симуляции для медицинских представителей фармацевтических компаний. Показано их влияние на выбор более эффективных копинг-стратегий и способствуют повышению эффективности их профессиональной деятельности.

Совладающее поведение – это развивающее поведение, благодаря которому увеличивается психосоциальная компетентность субъекта (Крюкова Т.Л., 2010). Формирование стратегий эффективного совладания у индивидуумов сталкивается с проблемой определения самой эффективности копинг-стратегий (Ялтонский В.М., 2012), так как качество процесса совладания оценивается в контексте специфичной стрессовой ситуации. В связи с этим представляется интересным определение *гибкости* копинга – *coping flexibility* (Cheng Cecilia, Cheung Mike W. L., 2012). Гибкость копинга является производным от транзактной теории (Lazarus и Folkman, 1987), в которой копинг понимается как динамический процесс, остающийся восприимчивым к ситуативным изменениям, а не как личностная черта, которая остается стабильной

в различных ситуациях. В контексте развития гибкости копинга, то есть умения объективно оценивать стрессовую ситуацию и выбирать адекватные способы ее преодоления, и рассматриваются нами методы обучения навыкам совладающего поведения. Выделяют широкий спектр видов тренинга навыков совладания (Гремлинг С., 2002): Тренинг саморегуляции; Обучение релаксации; Решение социальных проблем; Тренинг социального взаимодействия; Тренинг самоконтроля (управление негативными эмоциями).

Одним из наиболее актуальных направлений в обучении совладающему поведению является бизнес-обучение профессионалов, отвечающих за коммуникацию с клиентами. В основе такого обучения лежит тренинг социальных навыков, разработанный П. Трауэром, направленный на определение дефицита социальных навыков с целью их дальнейшей выработки. Тренируются навыки беседы, наблюдения, умения слушать другого, навыки невербальной коммуникации при помощи активной обратной связи, моделирования и ролевого проигрывания (по: Zeidner M., 1996).

Обучение, как правило, происходит в малых группах (от 12 до 40 человек) и в процессе проведения развивающих программ активно используется феномен фасилитации. Социальная фасилитация выступает в качестве инструмента повышения эффективности (в плане скорости и продуктивности) деятельности личности в условиях ее функционирования в присутствии других людей, которые в сознании субъекта выступают в роли либо простого наблюдателя, либо конкурирующего с ним индивида или группы.

Развитие коммуникативной компетентности напрямую связано с повышением стрессоустойчивости во время профессионального общения. Одним из инструментов такого обучения является бизнес-симуляция – моделирование ситуации переговорного процесса. Для подготовки медицинских представителей фармацевтических компаний используется модификация симуляционной бизнес-игры «Большие Маневры» (автор Янин С. В.). Во время ее проведения участники тренируются вести переговоры с различными по индивидуальности (например, темпераменту) и уровню конфронтационной настроенности типами клиентов, решают конфликтные ситуации, заложенные в сценарии игры. При этом они должны добиваться высоких коммерческих результатов по количеству «проданных» единиц своей продукции. Эффективность проводимого обучения, в том числе и с точки зрения развития навыков совладающего поведения, подтверждалась как с помощью статистических методов, так и эмпирическими данными (отчеты о коммерческих результатах деятельности медицинских представителей) (Янин С. В., 2012).

В основе эффективности данной формы обучения можно выделить три основных компонента:

- многократное проигрывание конфликтных ситуаций;
- разнообразная обратная связь;
- обмен ролями со сложными клиентами.

Многократное проигрывание конфликтных ситуаций (до 18 переговоров с клиентами за один тренинговый день) позволяет участникам погрузиться в атмосферу своей профессиональной деятельности и воспринимать ситуацию игры весьма реалистично. Возможность во время повторяющихся встреч с клиентами исправлять свои ошибки, пробовать использовать нетипичные, а иногда и непривычные формы решения конфликтных ситуаций, таким образом, закрепляя их – все это способствует развитию совладающего поведения.

Обратная связь происходит в форме предоставления участникам тренинга информации о том, какие их действия способствовали достижению необходимого уровня исполнения работы и что именно так они и должны действовать в дальнейшем, а также информацию о том, какие действия препятствовали достижению необходимых стандартов и повторения каких действий необходимо избегать (Рассел Т., 2002). Для повышения эффективности обратной связи она дается участникам в трех видах: обратная связь со стороны внешних наблюдателей; обратная связь со стороны участников «клиентов»; обратная связь в виде количественной и качественной оценок результатов игры. Последний вид обратной связи заслуживает специального внимания. Именно сочетание количественных (результаты продаж единиц продукции и т.п.) и качественных (оценка проявляемых коммуникативных навыков, в том числе и по преодолению стрессовых ситуаций) свидетельствуют об эффективности поведения медицинских представителей. Демонстрация эффективности и неэффективности направлена не на критику участников тренинга, а на фактическое отображение того, насколько их деятельность соответствует желаемому уровню исполнения. Качество и доступность обратной связи в форме оцифрованных результатов деятельности участников игры влияет на эффективность самого обучения и запуска модели «информация–переработка–результат», благодаря которой и формируется совладающее поведение.

Благодаря обмену ролями со сложными клиентами участники постигают внутренний мир своих собеседника, учатся понимать мотивацию и систему ценностей, в соответствии с которой клиентами принимаются профессиональные решения. Техника обмена ролями, одна из основных в акциональных методах обучения, заключается в том, что на короткое время два человека меняются местами,

так что медицинский представитель становится клиентом, а клиент – медицинским представителем. Представители в роли клиентов, проявляющие конфликтность и провоцирующие стресс в игровой ситуации, не только создают условия для тренировки своих коллег, но и обучаются сами, наблюдая за эффективными и неэффективными вариантами поведения в разных ситуациях с разными людьми.

Использование эффекта фасилитации, многократного проигрывания конфликтных ситуаций с обратной связью об эффективности используемых участниками стратегий поведения и обменом ролями с клиентами позволяют расширять гибкость использования копинг-стратегий, развивая коммуникативную компетентность участников и повышая их профессиональную эффективность. Хочется надеяться, что полученные результаты смогут стать дополнительным эмпирическим материалом по дальнейшему изучению механизмов обучения продуктивному совладающему поведению.

Литература

1. *Гремлинг С.* Практикум по управлению стрессом. СПб.: Питер, 2002.
2. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома, 2010.
3. *Рассел Т.* Навыки эффективной обратной связи. СПб: Питер, 2002.
4. *Янин С.В.* Фасилитация продуктивных копинг-навыков у медицинских представителей фармацевтических компаний / Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях: материалы всероссийской науч.-практ. конференции. Омск, 2012. С. 222–228.
5. *Cheng, C., Cheung, M.W.L.* Cognitive Processes Underlying Coping Flexibility. *Work & Stress*, 2012.
6. *Lazarus, R. S., Folkman, S.* Transactional theory and research on emotions and coping // *European Journal of Personality*, 1987.
7. *Handbook of Coping: Theory. Research. Applications.* / eds. M. Zeidner, N. Endler. N.Y.: Wiley & Sons, 1996.

PRODUCTIVE COPING-SKILLS FACILITATION MECHANISMS IN BUSINESS TRAINING OF PHARMACY COMPANIES' REPRESENTATIVES

Yanin, Sergey V.

The importance of understanding coping behavior from the point of its effectiveness/ineffectiveness influences the contents of its development programs. Several mechanisms of coping-skills facilitation while teaching are singled out: multiple active playing of stressful situations, a feedback and role exchange – all in a special business simulation frame. The enhancing influence of these mechanisms on productive coping-skills and effectiveness of the representatives' professional efforts is confirmed.

Научное издание

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

**Материалы III Международной научно-практической конференции
Кострома, 26 – 28 сентября 2013 г.**

ТОМ II

Материалы печатаются в авторской редакции

Подписано в печать 28.08.2013 г.

Формат 60х90/8

Уч.-изд. л. 31,3

Тираж 500 экз.

Изд. № 85