

Институт психологии Российской академии наук
Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова
Костромская региональная организация Российского психологического общества

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ

**Материалы II Международной
научно-практической конференции**

Кострома, 23–25 сентября 2010 г.

Том 2

Кострома
2010

ББК 88.362я431
П863

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

Редакционная коллегия:
В. В. Знаков, А. Г. Кирпичник, Е. В. Куфтяк,
Т. Л. Крюкова (отв. ред.), Е. А. Сергиенко, Н. В. Тарабрина,
Е. А. Петрова, М. В. Сапоровская (отв. ред.), С. А. Хазова (отв. ред.)

Психология совладающего поведения : материалы
П863 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. – 241 с.

ISBN 978-5-7591-1145-0

В сборник вошли доклады участников II Международной научно-практической конференции, состоявшейся 23–25 сентября 2010 года в Костромском государственном университете имени Н. А. Некрасова. В материалах раскрываются теоретические основы психологии совладания со стрессом, саморегуляции и адаптации субъекта.

Научная проблематика докладов отражает несколько отраслей знания: психологии субъекта и его бытия, психологии социальных стрессов, психологии развития, дифференциальной, социальной и медицинской психологии, а также социальных проблем медицины и экологии человека.

ББК 88.362я431

*Издание осуществлено при финансовой поддержке РГНФ,
проект № 10-06-14027г*

ISBN 978-5-7591-1145-0

© КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 6. КОПИНГ-РЕСУРСЫ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ	9
<i>Абдуллаева М.М.</i> ЮМОР КАК СРЕДСТВО СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ.....	10
<i>Битюцкая Е.В.</i> ФЕНОМЕН КОГНИТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ.....	12
<i>Виднере М.</i> ПОВЫШЕНИЕ КРЕАТИВНЫХ РЕСУРСОВ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ СИНТОНИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ (СМУС)	14
<i>Wróblewska M.</i> INTELIGENCJA EMOCJONALNA A CZYNNIKI ZACHOWAŃ TRANSGRESYJNYCH / ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ФАКТОРЫ ТРАНССТРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	17
<i>Губина Т.И.</i> ОСОБЕННОСТИ Я-КОНЦЕПЦИИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕСУРСА КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ	20
<i>Иванова Е.А.</i> ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ВАРИАНТЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....	22
<i>Караваева Ю.С.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОПИНГ-РЕСУРСОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОИСК И ПРИНЯТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ.....	24
<i>Карпинский К.В.</i> СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС КАК ДЕТЕРМИНАНТА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ.....	26
<i>Кашапов А.С.</i> КОГНИТИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНФЛИКТООУСТОЙЧИВОСТИ КАК СОВЛАДАЮЩИЙ РЕСУРС В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОМУ РАЗРЕШЕНИЮ КОНФЛИКТОВ	28
<i>Кашапов М.М.</i> ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ	31
<i>Корзун С.А.</i> КОПИНГ-РЕСУРСЫ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ.....	36
<i>Корнев К.И., Агалакова С.А.</i> СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ И КОПИНГ-РЕСУРС ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	38
<i>Леонтьев Д.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ: К УТОЧНЕНИЮ БАЗОВЫХ КОНСТРУКТОВ	40
<i>Малахова С.И.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЕЙ СОВЛАДАНИЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ПРЕДПОСЫЛОК САМОРЕГУЛЯЦИИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	42
<i>Одинцова М. А.</i> ОТ «ЖЕРТВЫ» К ЖИЗНЕТВОРЧЕСТВУ	44
<i>Петрова Е.А.</i> К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ РЕСУРСОВ СОВЛАДАНИЯ И КРИТЕРИЯХ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ	46
<i>Подобина О.Б., Ронч А.М.</i> РЕСУРСЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ СМЕРТЬ БЛИЗКИХ.....	49
<i>Полянина М.И.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	49

<i>Ряжсва М.В.</i> РЕСУРСНАЯ РОЛЬ ИНТЕЛЛЕКТА В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ	52
<i>Самойлова И.Г.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СОВЛАДАНИЕ С ОБИДАМИ	54
<i>Сергеева Н.А.</i> ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНАЯ АКТИВНОСТЬ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЖИЗНЕННЫМ СИТУАЦИЯМ	56
<i>Табурова Т.С.</i> ОБРАЗ ЗНАЧИМОГО ДРУГОГО В КОНТЕКСТЕ СОВЛАДАНИЯ ЛИЧНОСТИ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ	58
<i>Хазова С.А., Вершинина О. А.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ	60
<i>Хазова С. А., Петрова Л. С.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СИТУАЦИИ ВРЕМЕННОЙ РАЗЛУКИ	63
<i>Шлягина Е. И., Львова Е. Н.</i> СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС СФЕРЫ СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ.....	65
РАЗДЕЛ 7. СТРЕСС И КОПИНГ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	69
<i>Алифановене Д., Вайткявичене А.</i> ОСОБЕННОСТИ ИСПЫТЫВАЕМОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ И СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ	70
<i>Асмаковец Е.С.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА».....	74
<i>Березовская Р.А.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ В СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ	76
<i>Берилова Е.И., Босенко Ю.М., Вепринцева Н.Ю., Распопова А.С.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	78
<i>Блинова С.С., Марков А.С</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ЖЕНЩИНАМИ.....	80
<i>Бодров В.А.</i> ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС В ОПЕРАТОРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ	82
<i>Броневицкий Г.Г., Иващенко В.И.</i> СТРЕСС-ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕЕ (КОПИНГ) ПОВЕДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОЖАРНЫХ (СПАСАТЕЛЕЙ) И РУКОВОДИТЕЛЕЙ НАСФ.....	86
<i>Бурая И. А., Кузнецова А. С.</i> МОДЕЛИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ	87
<i>Васильева Л.Н.</i> КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ И ЕГО СВЯЗЬ С ЭМПАТИЕЙ	90
<i>Гнедова С.Б.</i> РЕФЛЕКСИЯ Я-СТРУКТУРЫ КАК ЗАДАЧА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА	92
<i>Головей Л.А., Туренко Е.А.</i> СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА	94
<i>Гуцыкова С.В.</i> СТРЕСС И КОПИНГ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ СЛУЖБЫ ОХРАНЫ.....	95

<i>Дикая Л.Г., Курапова И.А.</i> НРАВСТВЕННО-ДУХОВНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ ПЕДАГОГОВ	97
<i>Ивушкина В.О.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ К СТРЕССУ	99
<i>Качина А.А., Злоказова Т.А.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.....	102
<i>Кепалайте А.</i> ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССА ПЕДАГОГОВ С СОЦИАЛЬНЫМ ИНТЕРЕСОМ И ЧУВСТВОМ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ.....	104
<i>Кепалайте А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ	107
<i>Кисель А.Ф., Леонова А.Б.</i> ОРГАНИЗАЦИОННАЯ КУЛЬТУРА И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ СОВРЕМЕННЫХ РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ.....	109
<i>Ковалёва О.А.</i> ЮМОР КАК СПОСОБ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ.....	111
<i>Ковтун Е.В.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ТУШЕНИЯ ПОЖАРОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	113
<i>Корытова Г.С.</i> СРЕДОВЫЕ РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	115
<i>Крылова Н.Г.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ В ПРОСТРАНСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	117
<i>Куваева И.О.</i> БАНКОВСКАЯ СФЕРА: СТРЕСС В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОПЕРАТОРОВ КОНТАКТ– ЦЕНТРОВ.....	120
<i>Лазебная Е.О.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ НАРУШЕНИЙ ЛИЦАМИ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ.....	123
<i>Майсак Н.В., Нечаева Г.А.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ГОСУДАРСТВЕННЫХ ГРАЖДАНСКИХ СЛУЖАЩИХ	125
<i>Марков А.С.</i> ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР	127
<i>Марков А.С., Сымов Н.В.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА СВОБОДЫ ЛИЧНОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	129
<i>Марков А.С., Титоров В.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЫМ ВОИНОМ И КОМАНДИРОМ ВЗВОДА	131
<i>Мифтахов А.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ РЫНОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	133

<i>Михальский А.В.</i> ОБРАЗ ДОСТИЖЕНИЯ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА	135
<i>Мотовилина И.А.</i> ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И КОМАНДНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК СПОСОБЫ ОПТИМИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ИННОВАЦИЙ	137
<i>Ноздрин М.В.</i> КОГНИТИВНЫЙ, АФФЕКТИВНЫЙ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТЫ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНА В СИТУАЦИИ СПОРТИВНОЙ НЕУДАЧИ.....	139
<i>Петраш М.Д.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И СТРЕСС-РЕАГИРОВАНИЯ У МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	141
<i>Пехтерев В.В.</i> КОНФЛИКТНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ БУДУЩЕГО ОФИЦЕРА С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	143
<i>Рогачева Т.В.</i> ОСНОВНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СПАСАТЕЛЕЙ (НА МАТЕРИАЛЕ СИСТЕМЫ МЧС	145
УРАЛЬСКОГО РЕГИОНА)	
<i>Савельева Е.С.</i> МОТИВАЦИОННЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ТРУДНОСТЯМИ.....	147
<i>Седунова А.С., Склянная Н.Н.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ АДАПТИВНОСТИ И ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ УВД.....	149
<i>Селезнева Ю.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КАК ВЫРАБОТАННАЯ СТРАТЕГИЯ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ.....	151
<i>Смирнова А.Е.</i> ДИНАМИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	153
<i>Соловьева В.А.</i> РОЛЬ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У УЧИТЕЛЕЙ.....	155
<i>Сорокина Ю.Л.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ.....	156
<i>Сорокина Ю.Л., Петрова В.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЮРИСТОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	159
<i>Струкова М.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛОВЫХ СПЕЦ- ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МВД В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА	161
<i>Точилина Т.В., Шахов В.А.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ РАБОТНИКОВ ПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ.....	163
<i>Харченко М.В.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ УЧИТЕЛЕЙ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ ТРАДИЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ	164
<i>Черкасова М.А.</i> К ВОПРОСУ О МЕСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ТРАДИЦИОННОЙ ПАРАДИГМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА	166

<i>Шабанова Т.Л.</i> ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В КОНТЕКСТЕ СОДЕРЖАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ.....	168
<i>Шингаев С.М.</i> СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНИЗАЦИИ	170
<i>Шкуратова И.П.</i> ВОСПРИЯТИЕ НОВОБРАНЦАМИ ТРУДНОСТЕЙ АРМЕЙСКОЙ ЖИЗНИ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С НИМИ.....	172
РАЗДЕЛ 8. ДИАГНОСТИКА И ПСИХОТЕХНОЛОГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	175
<i>Александрова Л.А., Лебедева А.А., Леонтьев Д.А.</i> СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ: ПОПЫТКА СИСТЕМНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ	176
<i>Бабаева Ю. Д., Битюцкая Е. В.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОПРОСНИКОВ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И МЕТОДИКИ ВИДЕОСЮЖЕТОВ КАК МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	177
<i>Барабанищикова В.В., Хоревская И.Ю.</i> ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ.....	179
<i>Байдакова М.Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ИССЛЕДОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ.....	182
<i>Белан Е.А.</i> СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ПРЕДИКТОРОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ.....	184
<i>Богданова М. В., Гефель И. А.</i> ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	186
<i>Водопьянова Н.Е., Шевлякова С.А.</i> ПРЕОДОЛЕНИЕ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ ЧЕРЕЗ ПСИХОСИНТЕЗ	188
<i>Гаранькова И.Ю.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИМВОЛДРАМАТИЧЕСКИХ ТЕХНИК В ПРЕПОДАВАНИИ КУРСА ПСИХОЛОГИИ В ВУЗЕ КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....	190
<i>Gessmann, H.-W.</i> DIE BEDEUTUNG DER HYPNOSYSTEMISCHEN THERAPIE ALS KURZZEITINTERVENTION BEI INADÄQUATEM STRESS-BEWÄLTIGUNGSVERHALTEN / ЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ КАК КРАТКОСРОЧНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ ПРИ НЕАДЕКВАТНОМ СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ	192
<i>Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Рассказова Е. А., Сычев О. А., Шевяхова В. Ю.</i> ДИАГНОСТИКА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ: АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА CORE	195
<i>Гущина Т.В.</i> РАЗВИТИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В ТРЕНИНГЕ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ	197
<i>Жедунова Л.Г., Посысов О.Н.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА.....	199
<i>Калинина Н. В.</i> СТРАТЕГИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАНИЯ В РЕГУЛЯЦИИ МЫШЛЕНИЯ	201

<i>Коренкова Н. Е., Романов А. Г.</i> ПСИХОМОТОРНЫЕ АСПЕКТЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА	204
<i>Крюкова Т.Л., Расулова Е.Э.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКОГО МЕТОДА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	205
<i>Крюкова Т.Л., Екимчик О.А., Ковалева О.А.</i> О РЕЗУЛЬТАТАХ АДАПТАЦИИ МЕТОДИКИ «ШКАЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЖИЗНЕННОГО СТРЕССА» Д. ФОНТАНЫ.	209
<i>Макарова А.А.</i> ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СОВЛАДАНИЮ СО СТРЕССОМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ВОСПИТАТЕЛЕЙ.....	212
<i>Маркова И. И.</i> РАЗВИТИЕ КОНСТРУКТИВНЫХ ФОРМ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ ПОДРОСТКОВ	214
<i>Matheny K. B., Curlette W. L.</i> A BRIEF INVENTORY FOR MEASURING COPING RESOURCES / КРАТКИЙ ОПРОСНИК КОПИНГ-РЕСУРСОВ	216
<i>Орёл В.Е.</i> ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ	218
<i>Разорина Л.М.</i> ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИКИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	220
<i>Рассказова Е. И., Плужников И. В.</i> ДИАГНОСТИКА СТРАТЕГИЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИИ ПРИ СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССОМ: АПРОБАЦИЯ ОПРОСНИКА КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ	222
<i>Русина Н.А.</i> ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С АДАПТАЦИОННЫМИ РЕСУРСАМИ ПАЦИЕНТОВ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ.....	225
<i>Сирота Н.А., Ялтонская А.В.</i> ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 8 – 12 ЛЕТ	227
<i>Фетискин Н. П.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ТИПОЛОГИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО СО СТРЕССОМ ПОВЕДЕНИЯ.....	229
<i>Фролова С. В.</i> ДИАГНОСТИКА СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ У ПОДРОСТКОВ	231
<i>Хмарук И.Н., Карнаушенко С.В., Степанова Ю.С.</i> ТЕЛЕСНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕСС-ИНДУЦИРОВАННОЙ ПАТОЛОГИИ У РУКОВОДИТЕЛЕЙ	233
<i>Хмарук И.Н., Унакафов М.А., Степанова Ю.С.</i> ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У РУКОВОДИТЕЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ «ИНТЭНС».....	235
<i>Хмарук И.Н., Федоровых Т.И.</i> КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ У ЖЕРТВ СЕКС-ТРАФИКА	236
<i>Щербатых Ю. В.</i> СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПРЕОДОЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СТРЕССОВ	238

РАЗДЕЛ 6

КОПИНГ-РЕСУРСЫ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

ЮМОР КАК СРЕДСТВО СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

М.М. Абдуллаева

Россия, г. Москва, Московский государственный университет

имени М.В. Ломоносова

E-mail: mehirban@rambler.ru

Данная статья посвящена изучению возможностей юмора для смягчения эмоциональных последствий умеренно сильных стрессоров. Основная идея исследования заключалась в сравнительном анализе сдвигов в состояниях респондентов, принимавших участие в просмотре специально подобранных видеороликов перед выполнением интеллектуального задания. Полученные результаты позволяют подтвердить действие юмора как механизма регулирования эмоций и средства совладания со стрессом. Библиогр. 8.

Интерес исследователей к изучению природы стресса, развитию и формированию стрессоустойчивости тесно связан с поиском ресурсов человека совладать с трудностями, предъявляющими повышенные требования к его адаптационным возможностям (Бодров, 2000; Брайт, 2003 и др.). Множество способов преодоления и компенсации последствий стресса разделяются по содержательной направленности на две группы: проблемно-ориентированные (рациональный анализ проблемы и разработка плана разрешения трудной ситуации) и эмоционально-ориентированные (экспрессивное реагирование на ситуацию, которое может принимать различные формы: искажение масштаба трудностей, изменение отношения к происходящему, поиск позитивных моментов в неприятных событиях) (Lazarus, Folkman, 1984; Леонова, 2004; Форманюк, 1994). Эффективность преодоления и разрешения неблагоприятных ситуаций зависит не только от адекватного выбора стратегии, но и от индивидуальных особенностей личности. Возраст, пол, уровень интеллекта и сила характера могут выступать в качестве ресурсов совладания с трудной ситуацией (Совладающее поведение, 2008).

Одним из способов, которому уделено мало внимания при общем признании его источником силы и энергии в любых экстремальных жизненных и профессиональных ситуациях, является юмор. О лечебных свойствах юмора люди говорят с древнейших времен, в исторических и литературных источниках прошлого и современности мы находим множество размышлений о пользе юмора и смеха, разработку типологии форм и средств юмора, рассуждения об объектах и субъектах юмора и т.п. Утверждается, что юмор дает человеку возможность переоценить неблагоприятную ситуацию с менее угрожающей точки зрения, установить «безопасную» дистанцию между собой и источником проблем (Мартин, 2009).

Целью нашего исследования было изучение эффективности использования юмора для смягчения эмоциональных последствий действия умеренно сильных стрессоров. Под воздействием стресс-факторов человеку часто бывает сложно сосредоточиться на решении текущих задач, поэтому *мы предположили*, что в ситуации стресса демонстрация юмористического материала поможет респондентам расслабиться и сконцентрироваться на поиске решения проблемы, что в конечном итоге приведет к повышению эффективности их деятельности. Для проверки этого предположения нами был предпринят сравнительный анализ показателей (скорость, безошибочность, объем) интеллектуальной работы и особенностей актуального состояния респондентов двух групп. Основное различие в эмпирических условиях организации диагностических замеров в обеих группах заключалось в демонстрации специально подобранных роликов до выполнения интеллектуального задания, которое заключалось в восстановлении двух пропущенных букв в четырехбуквенных словах в жестко ограниченных временных рамках. Участники экспериментальной группы (25 человек) смотрели видеоматериал юмористического характера, в контрольной (18 человек) – «нейтральный» по содержанию ролик. Всего в исследовании приняло участие 43 человека – студенты в возрасте от 17 до 20 лет. Диагностика текущего состояния респондентов осуществлялась до и после основного блока, включавшего просмотр ролика и выполнение задания, при помощи хорошо зарекомендовавшего себя в практико-ориентированных исследованиях комплекта методик. В него вошли «Шкала состояний» (R. Kinsman & P. Weiser, 1973; русскоязычная адаптация А.Б. Леоновой, 1984), «Шкала дифференциальных эмоций» (К. Изард, 1980; русскоязычная адаптация А.Б. Леоновой, А.С. Кузнецовой, 1987), «Шкала ситуативной тревожности» (русскоязычная адаптация Ю.Л. Ханина, 1977) (см. Практикум, 2003). Первичная обработка результатов психологического тестирования включала подсчет основных показателей и индексов по каждой методике. Статистический анализ данных проводился при помощи компьютерной программы SPSS, версия 15,0.

Результаты, полученные на экспериментальной группе, свидетельствуют о статистически значимом снижении показателя ситуативной тревожности после просмотра юмористического видео

($p \leq 0,001$) и улучшении общего эмоционального состояния, выразившегося в повышении индекса субъективного комфорта ($p \leq 0,05$), уменьшении выраженности тревожно-депрессивных проявлений ($p \leq 0,001$). Важным является факт роста продуктивности выполнения интеллектуального задания после просмотра комического ролика по сравнению с первым «пробным» заданием ($p \leq 0,001$).

Интересно, что в контрольной группе показатель ситуативной тревожности также достоверно отличается от аналогичного показателя, полученного после просмотра «нейтрального» ролика ($p \leq 0,05$), и выраженность позитивных эмоций во втором замере увеличивается ($p \leq 0,001$). Однако продуктивность выполнения заданий остается практически на прежнем уровне.

Сравнительный анализ показателей актуального состояния респондентов обеих групп после основного блока, различающегося только характером предъявляемых роликов, демонстрирует достоверно значимый сдвиг в индексах субъективного комфорта, позитивных эмоций, уровня ситуативной тревожности ($p \leq 0,05$). Респонденты экспериментальной группы оценивают свое общее состояние после окончания работы как более комфортное, более радостное и менее тревожное по сравнению с респондентами контрольной группы.

Выделение в экспериментальной и контрольной группах 2 подгрупп: высоко- (14 и 12 человек соответственно) и умеренно тревожных (9 и 5 человек) респондентов позволило нам проверить гипотезу о «мере действенности» юмористического ролика на продуктивность выполнения интеллектуального задания. Мы допустили, что общее количество угаданных слов, показатели ошибок (грамматических, лексических) у высоко тревожных участников экспериментальной и контрольной групп не будут различаться. Поиск статистически значимых различий в замерах состояний и продуктивности деятельности респондентов выделенной подгруппы подтвердил общую тенденцию, полученную на выборке в целом. Высоко тревожные участники лучше (количественно и качественно) выполняют задание после просмотра комического ролика ($p \leq 0,001$). Демонстрация ролика о природе, не носящего ярко выраженного юмористического характера, но безусловно позитивного, успокаивающего, привело к значимому снижению уровня ситуативной тревожности у высоко тревожных респондентов в контрольной группе ($p \leq 0,05$), однако не отразилось на продуктивности их деятельности.

Таким образом, наше предположение о том, что юмор влияет на эффективность деятельности и оказывает «совладающий» эффект в ситуации действия умеренно сильных стрессоров (выполнение задания «на время», усиленное сравнением с результатами других участников в группе), подтвердилось.

Следует отметить, что проведенное эмпирическое исследование оставляет открытыми вопросы о критериях выбора и определения специфики юмористического материала с учетом личностных, профессиональных особенностей респондентов, временной продолжительности действия комического материала для получения ощутимых сдвигов, о длительности сохранения позитивного эффекта, об отсроченных по времени реакциях на стимулы. Неслучайно один из ведущих специалистов в области психологии юмора Р. Мартин (2009, С. 326) сетует на то, что результаты экспериментальных лабораторных исследований смягчающего влияния юмора на стресс «не всегда можно воспроизвести», а «их довольно искусственный характер не позволяет перенести полученные результаты на повседневные переживания».

Однако полученные результаты позволяют подтвердить действие юмора как механизма регуляции эмоций — усиливать положительные чувства (удовольствие, комфорт, радость), ослаблять негативные — тревогу, подавленность, и считать юмор одним из серьезных средств преодоления негативных, стрессовых состояний, дополнительные возможности которого еще предстоит изучать.

Литература

1. Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
2. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.
3. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса // Психологический журнал, 2004. Т. 25 (2). С. 75-85.
4. Леонова А.Б., Капица М.С. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека // Практикум по инженерной психологии и эргономике (под ред. Ю.К. Стрелкова). М.: Академия, 2003. С. 136-166.
5. Мартин Р. Психология юмора. СПб: Питер, 2009.
6. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
7. Форманюк Т.В. Синдром профессионального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С.57-63.
8. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. NY: Springer Publishing, 1984.

HUMOR AS A FORM OF COPING

M. Abdoullayeva

We report here on humor as a form of coping. We supposed that humor can be effective mean for reducing of negative emotional consequences of middle-strength stressors. We compared emotional states of subjects (43 persons in total) and their intellectual efficiency before and after the demonstration of two video – comic and neutral. It was confirmed that humor increased efficiency, intensified psychological well-being and reduced negative emotions such as anxiety, depression. The results show the necessity to work out detailed and specific principles of using humor as a form of stress coping.

ФЕНОМЕН КОГНИТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Е.В. Битюцкая

Россия, Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

E-mail: bityutskaya_ew@mail.ru

В докладе анализируется понятие «когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» в контексте психологии совладающего поведения. Описаны эмпирические исследования автора: первое посвящено операционализации когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций; второе направлено на изучение связей факторов когнитивного оценивания и стратегий совладания. Библиогр. 7.

Растущий интерес психологов к изучению человека в трудной жизненной ситуации ставит вопрос о факторах, которые составляют эту трудность. При этом необходимо учесть целый ряд параметров: особенности ситуации, личностные характеристики, специфику восприятия человека и др. Существует ряд ситуаций, которые характеризуются объективной трудностью и оцениваются как трудные большинством людей (террористический акт, стихийное бедствие, техногенная катастрофа и др.). Однако многие жизненные события являются нейтральными, неоднозначными и воспринимаются как трудные на основе субъективных критериев и личностных смыслов. Именно эти субъективные критерии составляют основу для когнитивного оценивания, которое определяется в науке как восприятие ситуации субъектом, интерпретация и отношение к ней. Феномен когнитивного оценивания позволяет учесть взаимовлияние личности и среды, при котором ведущая роль отводится субъективным факторам: переживанию и пониманию ситуации человеком, отношению к ней, интерпретации событий.

Наиболее цитируемой в современной психологии является концепция когнитивного оценивания стресса, разработанная Р. Лазарусом (Lazarus, 1966; Lazarus, Folkman, 1984). Данная теория операционализирует когнитивное оценивание в виде оценок угрозы, потери, вызова / шанса. Вместе с тем, на наш взгляд, в отечественной психологии заложена основа для более широкого понимания когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации. Например, Л.И. Анцыферова характеризует данный процесс как «распознавание особенностей ситуации, выявление негативных и позитивных её сторон, определение смысла и значения происходящего...» (Анцыферова, 1994, с. 7). Введение понятия «смысл» резко расширяет границы анализируемого явления. В этой связи мы предложили следующее понимание когнитивного оценивания (отличающееся от концепта Р. Лазаруса, базирующееся на отечественной традиции) как процесса ее субъективного восприятия и интерпретации, результатом которого является субъективная картина ситуации, представленная в индивидуальном сознании (Битюцкая, 2007). Такое определение основывается на следующих принципах.

Когнитивное оценивание ситуации включено в структуру более сложного образования – *картины мира или образа мира*. По словам С.Д. Смирнова (1985), образ мира включает в себя знания человека о мире и о себе. Эта система знаний опосредует, преломляет любое внешнее воздействие. С.Н. Ениколопов (1997) отмечает, что картина мира порождает ценностные ориентации человека и определяет своеобразие восприятия и интерпретации событий. Следовательно, когнитивное оценивание как картина ситуации включено в целостный образ мира, который, в свою очередь, определяется знаниями, установками, ценностями, опытом человека.

Второй принцип касается структуры самого когнитивного оценивания. Важен вопрос: считать ли *эмоции* структурным элементом когнитивного оценивания трудной жизненной ситуации. Ведь термин «когнитивное оценивание» указывает на ментальную природу процесса. Однако оценива-

ние ситуации признается одной из важных функций эмоций. Отделить эмоциональную оценку от когнитивной, очертить границы между ними едва ли возможно. По А.Н. Леонтьеву, именно эмоции ставят перед человеком задачу на смысл. Эмоции выступают одним из показателей трудности, осуществляют оценку значения ситуации для личности, тем самым играют важную роль в восприятии трудных ситуаций, совладании с ними. Отметим: несмотря на то, что термин «когнитивное оценивание» содержит указание лишь на мыслительные процессы, есть основания для того, чтобы не разделять когнитивные и эмоциональные компоненты, а рассматривать их в единстве.

Третий принцип состоит в следующем. Будет ли ситуация воспринята как трудная зависит от того, *категоризует* ли ее субъект соответствующим образом. Категоризация предполагает отнесение конкретного события к некоторому классу, обладающему определенными признаками. Для процесса оценивания, который осуществляется на основе определенных признаков (критериев), категоризация является важным актом. По выражению Н.В. Гришиной, когнитивные категории активно влияют на восприятие и интерпретацию человеком входящей информации (Гришина, 1997). Таким образом, признаки, на основе которых осуществляется категоризация трудных жизненных ситуаций, являются критериями когнитивного оценивания этих ситуаций.

Основываясь на перечисленных методологических принципах и результатах проведенного нами эмпирического исследования, мы описали модель критериев когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций. Исследование проведено с помощью методики незаконченных предложений и психосемантической методики (выборка составила 910 человек в возрасте от 17 до 35 лет, 528 женщин и 382 мужчины). Сделан вывод о том, что трудные жизненные ситуации характеризуются двумя типами признаков: *общими* (к которым относятся значимость, беспокойство, повышенные затраты ресурсов) и *частными* (неподконтрольностью, неопределенностью, необходимостью быстрого реагирования, недостатком знаний и опыта для преодоления ситуации, затруднениями в принятии решения, недостаточной прогнозируемостью). Общие признаки характеризуют все трудные жизненные ситуации, частные – варьируют в зависимости от типа ситуации и личностных особенностей.

Важный для нас тезис состоит в том, что когнитивное оценивание трудной ситуации детерминирует выбор стратегий совладающего поведения. Для доказательства этого тезиса нами был проведен анализ корреляционных зависимостей между описанными критериями когнитивного оценивания и копинг-стратегиями. Для выявления стратегий использовался опросник, разработанный на основе методики С. Фолкман, Р. Лазаруса «Ways of Coping Questionnaire» (модификация и адаптация Е.В. Битюцкой, 2007). Рассматривались следующие стратегии: активное совладание, поиск социальной поддержки, положительная переоценка ситуации, самоконтроль, риск, самообвинение, стратегии избегания (дистанцирование, отвлечение, фантазирование, агрессия), откладывание решения проблемы. В исследовании приняли участие 53 студента 2 – 5 курсов (23 мужского и 30 женского пола в возрасте от 18 до 22 лет). Анализировались 212 ситуаций разного содержания, которые были признаны респондентами субъективно трудными. Результаты анализа свидетельствуют о наличии взаимосвязей между оцениванием трудных жизненных ситуаций и стратегиями поведения.

Фактор общих признаков трудных ситуаций значимо коррелирует с четырьмя из семи анализируемых копинг-стратегий: активным совладанием, привлечением социальной помощи, открытым проявлением эмоций, отвлечением. Интересно то, что связь обнаруживается как с контактными стратегиями, так и с защитными формами поведения. При восприятии ситуации как *неподконтрольной и неопределенной* повышается вероятность проявления защитных стратегий, ухода от решения проблемы. Кроме того, фактор неподконтрольности значимо коррелирует со стратегией поиска эмоциональной поддержки. Когда исход не зависит от субъекта и его усилий недостаточно для решения возникших трудностей, существенно возрастает потребность в сочувствии и понимании. *Прогнозируемость* ситуации значимо коррелирует с активным совладанием. Более точный прогноз о развитии событий стимулирует планирование собственных действий, обдумывание способов реагирования на возникшие обстоятельства. *Фактор быстроты реагирования* на условия ситуации высоко достоверно коррелирует со стратегией «риск». Это говорит о том, что восприятие ситуации как требующей незамедлительных действий, быстрого принятия решения, а также как возникшей внезапно, неожиданно провоцирует рискованные действия со стороны индивида. По фактору «затруднения в принятии решения» обнаружены статистически значимые корреляции со стратегиями «дистанцирование», «отвлечение», «активное проявление эмоций». Можно предположить, что при затруднениях в выборе адекватного варианта решения, при отсутствии четко поставленной цели и программы дальнейших действий, субъект пытается всячески избежать решения проблемы. Кроме того, выявлена связь данного фактора со стратегией обращения за помощью. Чем выше трудность принятия решения, тем чаще человек привлекает других людей, пытается обговорить ситуацию. *Оценка своих знаний и опыта* как недостаточных для нужного преобразования ситуации также взаимосвязана с привлечением других людей.

Проведенные исследования позволили описать и операционализировать когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций, эмпирически доказать, что оно является важным фактором совладающего поведения. Одна из перспективных задач дальнейшего изучения этой проблемы состоит в комплексном подходе к описанию когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций – средствами номотетического и идеографического подходов.

Литература

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. // Психологический журнал, 1994. Т. 15, № 1. С. 3-19.
2. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. Дис. ... канд. психол. н. М., МГУ, 2007.
3. Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций // Вопросы психологии, 1997. № 1. С. 121-132.
4. Ениколопов С.Н. Три образующие картины мира // Модели мира / отв. ред. Д.Н. Поспелов. М., 1997. С. 35-40.
5. Смирнов С.Д. Психология образа: проблема активности психического отражения. М.: Изд-во МГУ, 1985.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York, 1984. 218 p.
7. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966. 26 p.

ПОВЫШЕНИЕ КРЕАТИВНЫХ РЕСУРСОВ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ СИНТОНИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ (СМУС)

М. Виднере

Латвия, Рижская Академия Педагогики и Менеджмента Образования

В тезисах описывается авторская Синтоническая Модель Управления Стрессом. Автор приходит к выводу, что при использовании этой модели креативные ресурсы и жизнестойкость студентов увеличивается. Результаты исследования показывают, что СМУС может эффективно использоваться в учебном процессе, а также в целях снижения стресса повышения креативных ресурсов. Библиогр. 11.

Результаты исследования Агентства Здоровья Общества (<http://www.sva.gov.lv>), проведенного в 2006 году в рамках проекта Всемирной Организации Здоровья, в котором участвовало 5000 учеников из Латвии, показали, что только 6,9% из них были признаны совершенно здоровыми. В 20% случаев были констатированы признаки депрессии; 45% учеников постоянно испытывали возбуждение, нервозность, плохое настроение; 15% чувствовали себя одинокими и отверженными; и только 7% оказались счастливыми и довольными. Это свидетельствует о возможных проблемах ментального здоровья и стресса при дальнейшем обучении в вузах. Эти факты указывают, что на учеников воздействуют экономические, общественные, бытовые и другие проблемы внешнего благосостояния, а также внутренние – физическое самочувствие, привычки, внутренние конфликты, переживания, ценности и другие аспекты. В настоящем исследовании предложена проверка эффективности использования *Синтонической модели управления стрессом* (А. Нухо, М. Виднере, 1999) в процессе обучения, а также для уменьшения стресса и повышения креативных ресурсов и жизнестойкости.

Методология исследования: Определение уровня стресса связано с фазами Общего Адаптационного Синдрома и необходимостью определения состояния начальной линии – уровня стресса (Nuch, Vidnere, 2004); Опросник сфер стресса (Hudson, 1982; Nuch, Vidnere, 2004) отражает источники возникновения стресса; Опросник оценки креативных ресурсов (Torrance, 1989) определяет барьеры креативности, их уровень; Опросник жизнестойкости оценивает собственные способности контроля жизненных ситуаций и готовность к риску (Леонтьев, 2006). В исследовании участвовало 20 студентов магистратуры в возрасте от 25 до 51 лет (средний возраст 35,9 лет), которые в процессе обучения освоили курс менеджмента стресса и навыки его преодоления в течении одного семестра, согласившись регулярно заполнять дневник по освоению навыков управления стрессом и сделать заключительную оценку. Оценка данных проводилась в программе *Microsoft Excel*. Исследование проводилось в гуманистически-системном аспекте, когда развитие креативности является основой самореализации индивидуума.

Затянувшиеся социальные перемены, которые отрицательно сказываются не только на социальных, но особенно и на финансовых аспектах, тяжело влияют и на эмоциональную стабильность человека, на стресс в повседневной жизни, а также на продуктивность в профессиональной деятель-

ности. Чтобы конструктивно преодолеть создавшийся кризис, личность должна обладать стабильным профессиональным здоровьем, основу которого образуют жизнестойкость и эмоциональное самочувствие. Это определяется двумя компонентами: удовлетворенностью жизнью, с одной стороны, и освоением навыков управления стрессом и положительной профессиональной мотивацией, с другой.

Креативность – «creativeness» (Maslow, 1967) как внутренний потенциал человека и способность созидать; «creativity» определяет способность к личностному росту, самоанализу и совершенствованию, которые связаны с разными сферами жизнедеятельности. Созидательной деятельностью считается способность человека проявлять свой созидательный потенциал (Cropley, 2001; Roger, 1990; Gardner, 1993; Garai, 2001; Gilford, 1967, Mayer 1999). Кроплей (Cropley, 2006) отмечает, что новейшие тенденции исследований обращают внимание на развитие креативной личности – креативность должна развиваться, и в этом важную роль играют среда, деятельность и разнообразие стимулов (Craft, 2000). В процессе развития креативности одновременно включаются как сознание, так и бессознательное (Garai, 2001). Ресурсы креативности определяются как созидательные возможности личности. Существуют возможности осознать и использовать эти ресурсы, а также определить те факторы, которые блокируют доступ к ресурсам креативности (Torrance, 1989).

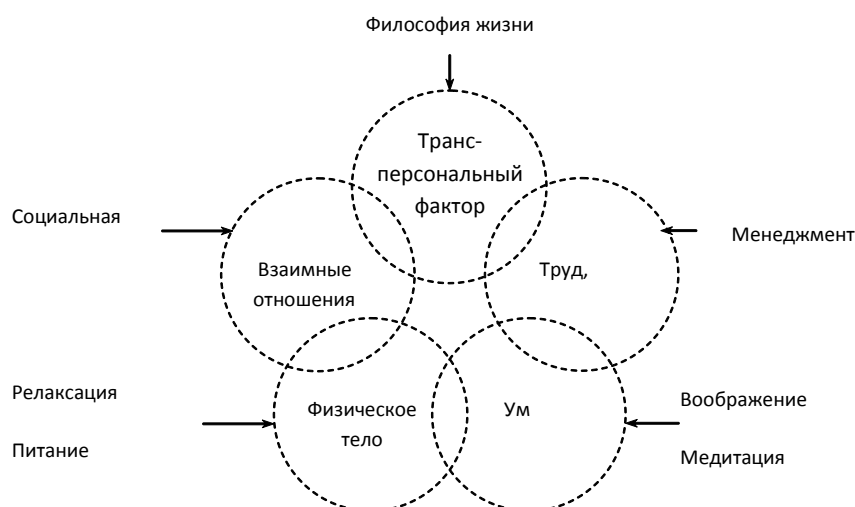
Креативность широко исследуется в аспекте гуманитарной психологии и системной теории (Csikszentmihalyi, 1996; Simonton, 1995; Бердяев, 1991; Craft, 2000; Cropley, 1992; Roger, 1990; Schank 1995; Gilford, 1967). В наши дни в контексте исследования креативности выдвигается значимость процессов бессознательного и освобождение своих созидательных ресурсов (Miller, 1996; Simonton, 2004; Kantorovich, 1993). М. Чиксентмихали считает, что сознательное мышление является линейным, логическим, а в бессознательном можно найти ассоциативные связи вне пределов логики. По его мнению, *инсайт* возникает тогда, когда связи между идеями в бессознательном состоянии становятся столь стабильными, что проявляются как течение «flow» сознания (Csikszentmihalyi, 1996). Благодаря неосознаваемым процессам, возможно освободить свое «Я», что является эмоционально обогащающим процессом (Маслоу, 2002). Х. Пуанкаре (Poincare, 1913) рассматривает феномены *иллюминации* (креативная идея на уровне сознания) и *инкубации* (креативная идея на уровне бессознательного). Наш подход предусматривает развитие креативных ресурсов через освоение навыков управления стрессом и снижения уровня стресса. Концепция стресса имеет чрезвычайно большое влияние в разных областях науки, изучающих человека. Эта научная концепция в значительной степени основывалась на патофизиологических исследованиях знаменитого канадского ученого Ганса Селье (Selye, 1983), которые в дальнейшем были развернуты в исследованиях медицинской, психологической и социологической науки.

Стресс является неспецифическим ответом организма на воздействие вредных агентов, что отражается в общем адаптационном синдроме. Стресс – это психическая и физическая перегрузка, которую человек испытывает, если требуемое от него угрожает превысить предел его возможностей или сил. В медицине акцент делается на *трех* главных стадиях стресса: *тревога*, *резистенция* или *сопротивление* и *истощение*. Возникновение и характер стресса определяется не только воздействием возбудителя, но и реактивностью (реакцией) организма в момент воздействия стрессора. *Реактивность* зависит от множества причин: наследственность, ранние перенесенные воздействия, возраст, совокупность различных факторов. Иногда возникает и обратное явление – *резистенция*, т. е. увеличение устойчивости против какого-нибудь из вредных факторов, что вызывает защитную реакцию по отношению к разным стрессорам. До сих пор еще полностью не выяснены причины возникновения третьей стадии – *истощения*, которая грозит гибелью организму. Симптомы этой стадии напоминают реакцию тревоги, однако в этой стадии стрессогенная реакция приобретает патогенное значение. Каждый организм обладает своими уровнями резервных возможностей (Селье назвал их *энергиями адаптации*). Именно с этим связаны большие индивидуальные различия в реакциях на одну и ту же стрессогенную ситуацию. В одном случае, при высоком уровне резервных возможностей, патологическое состояние не развивается, но проявляются только кратковременные изменения функционального состояния нейроэндокринной, иммунной и сердечно-сосудистой систем, что характерно для стадии резистенции. В другом случае, тот же самый стрессор может вызвать серьезные заболевания: гипертоническую болезнь, обострение иммунодефицитного состояния, что свидетельствует об ограниченных возможностях организма. Таким образом, в стрессорных реакциях может произойти или адаптация по отношению к вредному фактору, или полная потеря резистенции, что может закончиться заболеванием или, в экстремальных ситуациях, гибелью организма. *Общий адаптационный синдром является защитной реакцией физиологического приспособления организма*. Если эта реакция превышает биологически допустимый объем, или степень ее развития недостаточна, она приобретает патогенную валентность.

Как видно, реакция тревоги на острой стадии тревоги в общей резистенции в отношении к стрессору падает ниже нормы. После, с началом адаптации, на стадии резистенции способности к сопротивлению поднимаются выше нормы, но на стадии истощения эти способности резко падают. Отметим,

что Селье исследовал стресс на основе широких общих биологических позиций – он выделял не только негативный стресс, когда реакция на стрессор приобретает роль патогенного фактора (дистресс), но и позитивный стресс, который характеризуется усилением адаптивных способностей организма, направленных на сохранение здоровья (эйстресс). Стресс является неотъемлемой частью повседневной жизни человека, однако он сильно отличается по глубине, силе и продолжительности. Эйстрессы – как бы необходимая приправа жизни. Доказано, что полное исключение психоэмоционального воздействия может довести до состояния стресса. Одновременно эйстрессы значительно увеличивают защитные способности организма по отношению к стрессорным воздействиям. Таким образом, стресс можно рассмотреть как положительный адаптивный фактор, позволяющий приспособиться к меняющимся обстоятельствам. С другой стороны, в момент истощения резервных способностей различных систем организма (нервной, эндокринной и др.) именно стресс может создать разные патологические явления.

Синтоническая модель управления стрессом (СМУС) в 1999 году адаптирована (исполнители А. Нухо, М. Виднере) в Школе Социальных Работников (Baltimore Mental Health Systems, Inc – BMHS) Мерилендского Университета (Балтимор, США). Однако в Латвии эта модель была использована только частично при преподавании курса «Менеджмент стресса» в Латвийском Университете (автор М. Виднере). Синтоническая модель включает три отдельных этапа освоения навыков стресс-менеджмент.



На первом этапе управления стрессом осваиваются навыки первой помощи. На следующем этапе осваиваются «ресторативные» навыки управления стрессом, например, нейромышечное расслабление, решение проблем, управляемое воображение и т.д. На последнем этапе осваиваются приемы восстановления здоровья, что значительно влияет на изменение образа жизни. На этом этапе происходят ознакомление с менеджментом времени, физическими и медитативными упражнениями, большое внимание уделяется оценке философии жизни и трансперсональному фактору.

В профессиональной литературе о менеджменте стресса чаще всего используются термины *стресс*, *стрессор*, *страдания* и *напряженность*. Здесь можно встретить и две разные дефиниции стресса – *стимула* и *реакции*. Согласно дефиниции *стимула* каждый человек достаточно вооружен, чтобы сопротивляться определенному объему стресса. Как только этот объем превышает, человек испытывает напряженность. Это вызывает чувство страдания, что создает негативные последствия для здоровья. Соответственно, *стресс является независимой переменной величиной*, а созданная *напряженность – зависимой переменной величиной* (Nucho, Vidnere, 1999, 2004). Созидательная способность личности рассматривается как характерная черта личности, способная развиваться и совершенствоваться в течение всей жизни человека. Развитие личности тесно связано с психической активностью (Vidnere, 1999; Vidnere, 2007).

Результаты исследования. Целью исследования являлось изучение возможности повышения жизнестойкости, креативных ресурсов и качеств у студентов в процессе изучения синтонической модели управления стрессом (СМУС). В процессе реализации цели было решено несколько задач:

- определение начальной линии, а также сфер стресса;
- определение и преодоление барьеров, мешающих проявлению креативности;
- определение характера креативной среды;
- формирование и совершенствование необходимых навыков для управления креативным процессом.

Уровень стресса и другие показатели были определены как в начале, так и в конце семестра, когда студенты подготавливали отчеты по освоению навыков управления стрессом. Результаты показали, что общий уровень стресса в группе снизился, достигая допустимой нормы, близкой к нормальному базовому уровню (30 баллов).

Использование креативных ресурсов в группе улучшилось благодаря процессу изучения СМУС. Показатели креативных качеств в конце семестра повысились по всем шкалам: метафоричность, символизация и др., результаты корреляционного и факторного анализа подтверждают наличие положительных результатов.

Выводы. Оценивая исследование по использованию синтонической модели управления стрессом (СМУС), необходимо отметить, что освоение навыков управления стрессом положительно влияет на преодоление барьеров использования креативных ресурсов (креативные барьеры снизились на 23,1%), способствует развитию креативности, стабилизирует эмоциональное состояние, снижает тревогу и депрессию. Также можно отметить, что использование СМУС способствует повышению креативных ресурсов. Исследуя возможности повышения креативных ресурсов и жизнестойкости у студентов, можно сделать вывод, что при снижении барьеров креативности повышаются жизнестойкость и интегративность личности. Таким образом, полученные результаты исследования подтверждают выдвинутую гипотезу об эффективности использования СМУС в процессе обучения, а также роль СМУС в уменьшении стресса и повышении жизнестойкости.

Литература

1. Vidnere M., Nucho A. (1999). *Stresa menedžments*. Rīga: AGB.
2. Vidnere M., Nucho A. (2004). *Stress: tā pārvarēšana un profilakse*. Rīga: Biznesa partneri.
3. Vidnere M., Nucho A. (2001). *Garīgās veselības veicināšana*. Rīga: RAKA.
4. Vidnere M. (1999). *Pārdzīvojumu pieredzes psiholoģija*. Rīga: RAKA.
5. Vidnere M. (2007). *Holistiskā pieeja un radošas personības kreativitāte*. Radoša personība V. Zinātnisko rakstu krājums, Kreativitātes centrs. Rīga: RAKA, 70-75.
6. Csikszentmihalyi M. (1999). *Implications of a Systems Perspective for the Study of Creativity*. Sternberg R.J. (Ed.) *Handbook of Creativity*. New York: Cambridge University Press, pp. 311-335.
7. Csikszentmihalyi M. (1996). *Creativity, Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Collins Publishers.
8. Craft A. (2000). *Creativity across the primary curriculum: framing and developing practice*.
9. Seljē H. (1983). *Mana mūža stress*. Rīga: Zinātne.
10. Torrance P. E., Glover A. J., Ronning R. R., Reynolds R. C. (Eds.) (1989). *Handbook of creativity: Assessment, Research and Theory*. Springer.
11. Torrance, E.P. (1974). *Torrance Tests of Creative Thinking*. Scholastic Testing Service, Inc..

DEVELOPING RESOURCES OF CREATIVITY AND LIFE HARDINESS FOR STUDENT IN PROCESS OF STUDING SYNTONIC STRESS MANAGEMENT (SSM) SKILLS

M. Vidnere

In the abstract describes the author's Syntonic Stress Management Model. Author concluded, that with the used SSMM, creativity resources and Life Hardiness increases. The results of this study show, that SSMM can be used effectively in the learning process, and also lowering stress and increasing at the resources of creativity.

INTELIGENCJA EMOCJONALNA A CZYNNIKI ZACHOWAŃ TRANSGRESYJNYCH

M. Wróblewska

Polska, Białystok, Uniwersytet w Białymstoku
E-mail: monika.wroblewska3@gmail.com

Streszczenie. Opracowanie dotyczy poszukiwania związku między zachowaniami inteligentnymi emocjonalnie a czynnikami zachowań transgresyjnych. Podkreśla się rolę informacyjną i motywującą emocji w stymulowaniu działań człowieka – w tym twórczych i innowacyjnych. Wzrost zdolności w zakresie emocjonalnego wspomagania myślenia, zarządzania emocjami i związkami oraz percepcja i wyrażanie emocji będzie sprzyjał wyższej preferencji zachowań transgresyjnych: innowacji w projektowaniu nowych rozwiązań, motywacji do wzbogacania kompetencji oraz odwagi w podejmowaniu nowych zadań.

Słowa kluczowe: *inteligencja emocjonalna, inteligentne kierowanie emocjami, zachowania transgresyjne, motywacja, kompetencje, twórczość.*

Wprowadzenie. Przez inteligencję emocjonalną przyjęto rozumienie zdolności do spostrzegania i trafnego odczytywania własnych i cudzych emocji, gromadzenia wiedzy o emocjach oraz jej konstruktywnego wykorzystywania we wszystkich formach aktywności (Goleman, 1997).

Analiza opracowań badawczych dowodzi związków inteligencji emocjonalnej z ilością efektywnych relacji społecznych, satysfakcjonujących związków interpersonalnych, wielkością wsparcia społecznego, atrakcyjnością interpersonalną, kompetencjami społecznymi (Matczak, 2006; Śmieja, Orzechowski, 2008). Składniki inteligencji emocjonalnej odgrywają ważną rolę w sprawnym realizowaniu obowiązków zawodowych, budowaniu kariery i osiąganiu sukcesów na tym polu. Potencjalny wpływ inteligencji emocjonalnej na życie człowieka odnosi się do jej funkcji adaptacyjnych i istotnego powiązania ze spostrzeganiem codziennych zdarzeń życiowych i radzeniem sobie z nimi. Inteligencja emocjonalna traktowana jest jako czynnik wspomagający efektywność zmagania się z doświadczanymi przez jednostkę trudnościami. Osoby o niskim poziomie inteligencji emocjonalnej gorzej radzą sobie ze stresującymi sytuacjami, częściej reagują depresyjnie. Natomiast osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej mają specyficzny styl organizacji swojego życia, zorientowany na minimalizowanie doświadczeń o charakterze stresującym. Inteligentne kierowanie emocjami pomaga jednostce w efektywnym funkcjonowaniu osobistym i społecznym.

Badania dostarczają danych, zgodnie z którymi inteligencja emocjonalna zmienia się wraz z wiekiem. Większość ludzi podnosi swój poziom inteligencji emocjonalnej o kilka punktów z upływem lat. Kobiety dysponują wyższym poziomem wszystkich zdolności składających się na inteligencję emocjonalną w porównaniu z mężczyznami.

Pojęcie „transgresja” ujmuje czynności wykraczające poza przyjęte i uznawane granice, standardy lub konwencje. Zdaniem J. Kozińskiego (1987) człowiek jest układem transgresyjnym. Wśród działań transgresyjnych są wyróżniane *zachowania ekspansywne, innowacyjne i twórcze*. Zachowania te są podejmowane w celu zwiększenia zasobów materialnych, rozszerzania terytorium lub uzyskania korzyści psychologicznych. Działania transgresyjne są wspomagane zdolnościami poznawczymi oraz cechami osobowości, woli i motywacji (Amabile, 1983). Ułatwiają one również *tolerowanie niepewności* w dochodzeniu do celu, podnoszą gotowość do *podejmowania ryzyka* (Sternberg i Lubart, 1995). Generują motywację skłaniającą do *autokreacji*, podwyższania własnych *kompetencji* oraz wzmacniają dążenia do *samodoskonalenia się* (Amabile, Collins, 1995).

Transgresyjność ujawnia się w postaci działań ukierunkowanym *ku rzeczom, ludziom, symbolom* oraz *ku sobie* (Koziński, 1987).

Problematyka badań własnych. W badaniach własnych skoncentrowano się na określeniu wewnętrznej struktury inteligencji emocjonalnej i zależności między poziomem zachowań inteligentnych emocjonalnie a wskaźnikami zachowań transgresyjnych. W prezentowanych badaniach mierzono poziom inteligencji emocjonalnej i strukturę wewnętrzną tego konstruktu, w skład której wchodziły podstawowe zdolności emocjonalne, jak: percepcja i wyrażanie emocji, emocjonalne wspomaganie myślenia, rozumienie emocji oraz zarządzanie emocjami i związkami.

W zakresie zachowań transgresyjnych badane zmienne stanowiły: nastawienie do dominowania nad innymi, determinacja w realizacji celów, motywacja do wzbogacania kompetencji, innowacyjność oraz odwaga w podejmowaniu nowych zadań, trudnych i ryzykownych.

Założono hipotezę iż wiek i płeć różnicują wskaźniki w zakresie inteligencji emocjonalnej i zachowań transgresyjnych. Wyniki badań w literaturze przedmiotu dowodzą, iż kobiety dysponują wyższym poziomem wszystkich zdolności składających się na inteligencję emocjonalną w porównaniu z mężczyznami.

Przyjęto również hipotezę o zależności między poziomem inteligencji emocjonalnej i poszczególnymi jej wymiarami a zachowaniami transgresyjnymi. Wzrost zdolności w zakresie inteligencji emocjonalnej będzie sprzyjał podejmowaniu zadań o charakterze transgresyjnym.

Metodologia badań

Narzędzie badań

W badaniach wykorzystano Kwestionariusz Zachowań Inteligentnych Emocjonalnie oparty na modelu P. Saloveya, J. D. Mayera (1999) oraz Skalę Transgresji R. Studenckiego (2006).

Dobór osób badanych. Badaniami objęto grupę 136 osób w przedziale wieku (20-25r.ż.). W grupie było 110 kobiet i 36 mężczyzn. Osoby badane stanowili studenci kierunków pedagogika, praca socjalna i filologia polska.

Analiza wyników badań. Analiza elementów składowych inteligencji emocjonalnej wskazuje, iż najwięcej badanych osób (68%) cechuje się przeciętnym poziomem inteligencji emocjonalnej ($x=144$ pkt.),

co wiąże się z umiarkowanymi zdolnościami w zakresie spostrzegania, nazywania, oceniania własnych i cudzych stanów emocjonalnych, posiadania wiedzy o emocjach i jej wykorzystywania w relacjach społecznych. Znaczna rozbieżność w liczebności badanych kobiet i mężczyzn uniemożliwia wykazanie różnic w zakresie ich poziomu inteligencji emocjonalnej. Rozkład wyników wskazuje na przewagę mężczyzn (34,6%) nad kobietami (9,1 %) w obrębie niskiego poziomu inteligencji emocjonalnej oraz kobiet (23,7 %) nad mężczyznami (17,3 %) w zakresie wysokiego jej poziomu.

W prezentowanych badaniach prawie czterokrotnie więcej dwudziestopięcioletków charakteryzuje ponadprzeciętny poziom inteligencji emocjonalnej. Odsetek osób o niskim poziomie wyników był zbliżony w obydwu grupach wiekowych (20r.ż i 25r.ż).

W celu ustalenia wewnętrznej struktury inteligencji emocjonalnej przeprowadzono analizę czynnikową głównych składowych. Wyodrębniono cztery niezależne czynniki, które w sumie wyjaśniają 43,64 % wariancji. Pierwszy czynnik tworzą itemy, których treść można określić jako *emocjonalne wspomaganie procesów poznawczych*: myślenia, rozwiązywania problemów. Drugi czynnik tworzą itemy, których treść odnosi się do *rozumienia emocji*. Charakter trzeciego czynnika można określić jako *zarządzanie emocjami i związkami* w kierunku lepszego ich wykorzystania do funkcjonowania poznawczego, emocjonalnego i społecznego. Czwarty czynnik w strukturze inteligencji emocjonalnej badanych wiąże się z *percepcją i wyrażaniem emocji*.

Analiza poziomu zachowań transgresyjnych wskazuje na przewagę kobiet nad mężczyznami w obrębie niskiego poziomu tego typu zachowań. W zakresie wysokiego poziomu rozkład wyników był zbliżony. Zdecydowana większość osób badanych (69%) charakteryzuje się poziomem przeciętnym zachowań transgresyjnych.

Badana grupa przejawia w odniesieniu do czynników zachowań transgresyjnych – przede wszystkim nastawienie na *działalność innowacyjną w projektowaniu nowych, oryginalnych rozwiązań* oraz *motywację do wzbogacania kompetencji – wiedzy, umiejętności, doświadczenia* (największy udział wyników wysokich i najmniejszy wyników niskich). W dalszej kolejności znajdują się dwa pozostałe czynniki zachowań transgresyjnych – *nastawienie do dominowania nad innymi* oraz *rozszerzanie swoich praw i wpływów* oraz czynnik *odwaga w podejmowaniu nowych zadań – trudnych i ryzykownych*.

Obliczone współczynniki korelacji r Pearsona potwierdziły istnienie związku pomiędzy zachowaniami inteligentnymi emocjonalnie a zachowaniami transgresyjnymi ($r=0,42$; $p<0,01$) w badanej grupie. Element składowy IE- *emocjonalne wspomaganie myślenia* pozytywnie koreluje z *innowacyjnością w projektowaniu nowych rozwiązań* ($r=0,47$), *motywacją do wzbogacania kompetencji- wiedzy, umiejętności i doświadczenia* ($r=0,35$) oraz *odwagą w podejmowaniu nowych zadań* ($r=0,18$). Rozumienie emocji jako składnik inteligencji emocjonalnej pozytywnie koreluje z *motywacją do wzbogacania kompetencji* ($r=0,27$) natomiast negatywnie z *tendencją do dominacji, rozszerzania praw i wpływów* ($r= - 0,9$). Wśród osób z wysokim poziomem zachowań transgresyjnych (18%) – nikt nie uzyskał niskiego wskaźnika w poziomie inteligencji emocjonalnej; wśród osób z niskim poziomem zachowań transgresyjnych (13 %) – nikt nie uzyskał wskaźników wysokich w zakresie zdolności emocjonalnych.

Dyskusja. Wzrost zdolności w zakresie emocjonalnego wspomagania myślenia, zarządzania emocjami oraz percepcja i wyrażanie emocji będzie sprzyjał wyższej preferencji czynników zachowań transgresyjnych: innowacji w projektowaniu nowych rozwiązań, motywacji do wzbogacania kompetencji- wiedzy, umiejętności i doświadczenia oraz odwagi w podejmowaniu nowych zadań.

Kompetencje wchodzące w skład inteligencji emocjonalnej mogą tym samym wspierać podejmowanie działań o charakterze transgresyjnym. Emocje w roli motywów zachęcają, inspirują i stymulują aktywność twórczą i innowacyjną.

Bibliografia

1. Amabile T. The social psychology of creativity. New York 1983
2. Amabile T., Collins M.A. Kreatywność. W: A.S.R. Manstead (red.) Encyklopedia Blackwella. Psychologia społeczna. Warszawa 1995
3. Goleman D. Inteligencja emocjonalna. Poznań 1997
4. Kozielecki J. Koncepcja transgresyjna człowieka. Warszawa 1987
5. Matczak A. Natura i struktura inteligencji emocjonalnej. „Psychologia-Etologia-Genetyka”2006, 13, s. 59-87
6. Salovey P, Mayer J.D. Czym jest inteligencja emocjonalna? W: P. Salovey, D.J. Sluyter (red.) Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. S. 23-69, Poznań 1999
7. Śmieja M., Orzechowski J. (red.) Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje. Warszawa 2008
8. Sternberg R.J., Lubart T.I. Defying the crown: Cultivating creativity in a culture of conformity, New York 1995
9. Studencki R. Skala do Pomiaru Transgresji. Podręcznik. UŚ 2006

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND THE FACTORS OF BEHAVIOURS THE TRANSGRESIVE

M. Wróblewska

The study concerns the search between intelligent behaviours the relationship emotionally and the factors of behaviours the transgressive. It the informative part was underlined was and motivating the emotion in stimulating the workings of man – in this creative and innovative. The growth of ability in range of emotional aid the thinking, management the emotions and the relationships as well as the perception and the expression the emotion will favour the preference of behaviours the transgressive: innovation in projecting new solutions, justification to enriching competence and experience as well as courage in undertaking new tasks.

ОСОБЕННОСТИ Я-КОНЦЕПЦИИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕСУРСА КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ

Т.И. Губина

Украина, Полтава, Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г. Короленко,
E-mail: ukrpsy@ukr.net

Приводятся результаты исследования особенностей Я-концепции студентов-психологов с разными стратегиями копинг-поведения с целью выявления закономерности формирования эффективного поведения в напряженных ситуациях и оказания практической помощи. Библиогр. 5.

Студенческому возрасту присуща кризисная насыщенность. Возрастной кризис этого периода характеризуется резкими и существенными психологическими сдвигами и изменениями личности, развитие приобретает бурный стремительный характер. Для преодоления кризисных жизненных ситуаций необходимо задействовать весь потенциал личности, актуализировать способности и умения, которые не используются в обычных условиях. Процессы преодоления человеком тяжелых жизненных ситуаций определяются в психологической науке как «совладающее», адаптивное поведение или копинг. Копинг–поведение отражает разнообразные формы активности человека и рассматривается как процесс социальной адаптации, основная функция которого, заключается в приспособлении к требованиям ситуации. Исследование такого поведения призвано выявить закономерности формирования эффективного поведения в напряженных ситуациях с целью оказания практической помощи.

В современной психологической науке особое значение предается личностным ресурсам процесса адаптации человека к сложным жизненным ситуациям. Разрушения привычных стереотипов, перестройки ценностных ориентаций, принципов и форм организации жизнедеятельности, – это сложный процесс, который, при неудовлетворительной адаптации, сопровождается негативными переживаниями, нервными срывами и стрессовыми реакциями. Решение этих сложных вопросов происходит благодаря адаптивности человека или копинг-поведению. Копинг – относительно новое понятие, которое активно исследуется в психологической науке. Теоретические, методические и практические вопросы данной проблемы нашли отображение в работах ученых Украины и стран СНГ: В.А. Абабкова, Л.И. Анцыферовой, Г.А.Балла, В.А. Бодрова, О.Ф.Бондаренко, И.К. Кряжевой, Т. Л. Крюковой, В.А. Семиченко, а также зарубежных ученых, представителей разных теоретических концепций: С. Карвера, С. Фолкман, Н. Хаан, Р. Лазаруса, Г. Мооса, К.Матени, Б.Спенсера, Г. Райта, Д. Тери, Х. Вебера и др. Разными авторами понятие «копинг» рассматривается как усилие к поиску путей сохранения реальности, как любые действия, которые позволяют наименее травматично перодолевать влияние стрессоров. Преодоление направлено на гармонизацию отношений между субъектом и средой или на ослабление эмоциональных переживаний (Бодров, 1991). Копинг-поведение осуществляется с помощью применения копинг-стратегий на основе личных и социальных копинг-ресурсов. Оно является результатом взаимодействия блока копинг-стратегий и копинг-ресурсов. Выделяют следующие виды копинг-ресурсов: физические (здоровье, выносливость); социальные (индивидуальная социальная среда, социально – поддерживающая система); психологические (убеждение, устойчивая самооценка, коммуникабельность, интеллект, мораль, юмор) и материальные ресурсы (деньги, оборудование). Недостаточное развитие копинг-ресурсов приводит к формированию пассивного дезадаптивного поведения, социальной изоляции и дезинтеграции личности. Процесс копинга представляет собой комплексный ответ на стресс (Лазарус, Фолкман, 1991). Копинг может способствовать преодолению, ослаблять или смягчать влияние неблагоприятных факторов, но может быть неконструктивным и неэффективным, приводить к дезадаптации, ухудшению функционирования человека в социуме. Надежным критерием эффективного совладания

считается ослабление чувства уязвимости к психологическим нагрузкам, которое формируется через укрепление уверенности человека в собственных силах, оптимизма и т.д. (Фолкман, Лазарус, 1991). Психологическое назначение копинга – адаптировать человека к требованиям ситуации, позволить овладеть ею, это ответ на сложные, чрезвычайные ситуации, которые характеризуют современную социальную действительность.

Для изучения закономерностей формирования эффективного копинг-поведения студентов-психологов нами было осуществлено исследование особенностей Я-концепции как психологического ресурса совладающего поведения.

Исследование проводилось на базе Полтавского национального педагогического университета им. В.Г. Короленко. В состав случайной выборки входило 30 студентов четырех групп 5 курса психолого-педагогического факультета, которые обучаются по специальностям «Психология. Социальная педагогика» и «Психология. Иностранный язык». Возраст исследуемых 22-24 года. Исследование происходило в два этапа. Первый заключался в исследовании базисных стратегий копинг-поведения студентов с использованием опросника «Индикатор стратегий преодоления стресса» Е. Хайма. На втором исследовались психологические компоненты копинг-ресурсов личности: с помощью Методики личностного дифференциала (вариант, адаптированный в НИИ им. В.М. Бехтерева) определялся общий уровень восприятия социальных установок исследуемых студентов; способность к изменению намеченной программы деятельности в условиях, которые объективно нуждаются в перестройке, исследовались с применением Методики диагностики ригидности (по Фетискину); диагностика перцептивно-образной самооценки (В.В.Бойко) позволила исследовать динамику психоэмоционального «Я-образа» в зависимости от ситуации (обычной, благоприятной и неблагоприятной) (Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002).

Реализация программы исследования позволила установить следующее: Позитивная Я-концепция, как копинг-ресурс, позволяет студентам выбирать и реализовывать активное копинг-поведение, которое характеризуется использованием соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием стратегии активного решения проблем; обеспечивает сбалансированность когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения, развитие когнитивно-оценочных механизмов; обеспечивает готовность к активному противостоянию среде, осознанную направленность копинг-поведения на источник стресса; обеспечивает позитивный психологический фон для преодоления стресса (личность чувствует себя уверенно в своей способности контролировать ситуацию).

Но среди исследуемых студентов лишь 20% имеют позитивную Я-концепцию.

Большинство исследуемых студентов (80%) характеризуются негативной и непродуктивной Я-концепцией, которая выражается в использовании как активных, так и пассивных копинг-стратегий при ведущих стратегиях «поиска социальной поддержки» и «избегания»; в дефиците навыков активного использования стратегии решения проблем, замене их на стратегию «избегания»; подавляющей направленности копинг-поведения на редукцию психоэмоционального напряжения; в подчиненности среде и псевдокомпенсаторном характере поведенческой активности; в несбалансированном функционировании когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов копинг-поведения, неразвитости когнитивно-оценочных механизмов; в дефиците социальных навыков решения проблем; в отсутствии готовности к активному противостоянию среде, негативном отношении к проблеме, оценке ее как угрожающей; в отсутствии направленности копинг-поведения на стрессор как причину негативных влияний с целью его редукции.

Таким образом, результаты исследования позволяют говорить о существовании взаимосвязи между личностными конструктами, посредством которых человек выстраивает отношение к жизненным трудностям, и выбором копинг-стратегии. Я-концепция, по нашему мнению, является одним из базисных копинг-ресурсов, её позитивный характер способствует тому, что личность чувствует себя способной контролировать ситуацию, выбирать адекватную копинг-стратегию в зависимости от требований среды, обеспечивает гармонизацию отношений между субъектом и средой.

Литература

1. Подольяк Л.Г. Психологія вищої школи: [навчальний посібник для магістрантів і аспірантів] / Л.Г. Подольяк, В.І. Юрченко. К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. 320 с.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресс. // Психологический журнал. 2006. № 1. С.122-133.
3. Folkman S. and Lazarus R.S. Coping and emotion // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y. 1991. С. 207-227.
4. Крюкова Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (coping) поведения / Л.Т. Крюкова. // Психологическая диагностика. 2005. №2. С. 17-25.
5. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Академия, 2002. С.20-21, 249-252.

FEATURES AND CONCEPTIONS OF STUDENTS-PSYCHOLOGISTS, AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE OF COPING – BEHAVIOR.

T. Gubina

Results of research of features of the JA-concept, students-psychologists, with different strategy coping behaviour for the purpose of revealing of factors, which efficiency of mastering of stress are resulted.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ВАРИАНТЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Е.А. Иванова

Россия, г. Кострома, Костромской областной институт развития образования

E-mail: eai1982@mail.ru

В данной статье описаны индивидуально-типологические варианты совладающего поведения лиц с выраженной патологией зрения, представлены их характеристики, а также обозначены варианты, определяющие конструктивный и неконструктивный характер совладания лиц данной категории. Статья содержит краткий анализ факторов, от которых зависит формирование того или иного индивидуально-типологического варианта совладающего поведения у людей с нарушением зрения.

В России высока распространенность ограничения трудоспособности среди населения вследствие патологии органа зрения. По данным статистики в 2008 году на учете во Всероссийском обществе слепых (ВОС) состояло более 200 тысяч человек трудоспособного возраста с выраженными нарушениями функций зрительного анализатора.

Наличие зрительной патологии ограничивает жизненные перспективы человека в разных направлениях (получение желаемого образования, вопросы трудоустройства, создание семьи и т.д.). Результатом таких ограничений нередко становятся острые стрессовые реакции, сопровождаемые негативными переживаниями и формированием личностных установок на инвалидность.

В тифлопсихологии накоплен фактический материал по изучению причин, особенностей и последствий стресса, возникающего при утрате зрения (Бандзявичене, 1985; Литвак, 1997; Быков, 2004; Момот 2006), а также показаны особенности негативных личностных установок на инвалидность и их психолого-педагогической коррекции (Суславичус, 1977; Демьянов, Сорокин, Литвак, 1992; Гудонис, 1999; Быков, 2007). Рассмотрены аспекты работы с лицами данной категории со сниженной адаптацией, приемы и методы их обучения преодолению трудностей в процессе адаптации (Феоктистова, 1979; Хрусталева, 1985; Солнцева, 2005). Большое внимание уделяется изучению психологических новообразований, возникновение которых связано с патологией зрения (Литвак, 1998; Контюхова, 2004; Момот, 2006).

Практический опыт работы с людьми с нарушением зрения показывает, что они обладают достаточно высоким уровнем физической и интеллектуальной трудоспособности, а значит, могут быть социально востребованы, вместе с тем актуальный вопрос о том, каким образом люди с нарушением зрения справляются (совладают) с жизненными трудностями, в чем состоит специфика их совладающего поведения, до сих пор остается неизученным.

В современной психологической науке совладающее поведение личности трактуется как 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). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия (Крюкова, 2008). Исследования совладающего поведения лиц с нарушением зрения в зарубежной и отечественной тифлопсихологии немногочисленны и посвящены подросткам (Calvo-Novell, 2008; Кантор, 2004; Шингаева, 2007). Эмпирические данные о совладающем с трудностями поведении взрослых людей с нарушением зрения в отечественной специальной психологии на сегодняшний день отсутствуют, поэтому объектом нашего исследования стало совладающее поведение взрослых людей со зрительной депривацией.

Опираясь на данные теоретического анализа, мы предположили, что специфика совладающего поведения лиц данной категории выражается в наличии у людей со зрительной патологией ряда индивидуально-типологических вариантов совладающего поведения в зависимости от степени вы-

раженности и времени наступления нарушения зрения, а также степени адаптированности/дезадаптированности личности.

С целью проверки данного предположения нами было проведено эмпирическое исследование, в котором приняло участие 50 человек с различной степенью нарушения зрения (тотально незрячие, слабовидящие), разным временным периодом пребывания в состоянии зрительной депривации (слепорожденные, взрослоослепшие), различной степенью адаптированности/дезадаптированности (адаптированные, дезадаптированные) и разнообразным социальным статусом (безработные, работающие, студенты ВУЗов и СУЗов) в возрасте от 18 до 65 лет.

Степень адаптированности/дезадаптированности испытуемых экспериментальной группы к преодолению жизненных трудностей оценивалась на основании разработанного феноменологического интервью по 12 критериям дезадаптированности. Для выявления индивидуально-типологических вариантов совладающего поведения людей с нарушением зрения было использовано разработанное автором феноменологическое интервью, направленное на изучение поведения и эмоционального состояния людей с патологией зрения в трудных жизненных ситуациях. Интервью состояло из 12 вопросов, разделенных на четыре следующих блока: 1. Оценка индивидом с нарушенным зрением своих возможностей по преодолению трудных ситуаций. 2. Трудности, обусловленные глубоким нарушением зрения. 3. Средства преодоления трудностей, обусловленных глубоким нарушением зрения. 4. Эмоциональные переживания лиц с нарушением зрения, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

На основании качественного анализа полученных данных нами были выделены и описаны наиболее характерные для лиц с нарушенным зрением типологические варианты совладающего поведения:

Первый вариант – когнитивно-автономный. Встречается у людей с нарушением зрения независимо от степени выраженности зрительной недостаточности. Этот вариант характеризуется наличием у инвалида по зрению направленности на когнитивный анализ трудной ситуации. Проблема сначала анализируется, а затем мысленно просчитываются возможности ее решения.

Второй вариант – эмоционально-экспрессивный. Также встречается независимо от степени тяжести нарушения зрения. Люди с данным вариантом совладающего поведения импульсивны в своих поведенческих реакциях. Способ преодоления трудной ситуации у них определяется преобладающим эмоциональным состоянием на момент возникновения проблемы. Поиск выхода из трудной ситуации у таких людей может сопровождаться острыми негативными эмоциональными переживаниями или спонтанным желанием устранить от проблемы.

Третий вариант – деятельностный. В основном наблюдается у слабовидящих. Главной особенностью этого варианта является направленность индивида с нарушенным зрением на самостоятельную практическую деятельность по решению проблем. Эти люди очень самостоятельны и полностью полагаются на себя и свое частично сохранное зрение, а не на помощь окружающих.

Четвертый вариант – деструктивный. Также встречается, преимущественно, у слабовидящих. Парадоксально, но именно высокий интеллектуальный потенциал, смелость и важность семейных ценностей не помогают этим людям преодолевать трудности, сопряженные с ограничением зрительных возможностей. Отметим, что этот вариант совладающего поведения сформировался, прежде всего, у тех испытуемых, которые относятся к категории взрослоослепших. Интеллектуальное развитие, смелость и значимость семейных ценностей у этих людей не способствуют конструктивному совладанию, а приводят к осознанию своей несостоятельности и беспомощности и внутреннему эмоциональному напряжению.

Пятый вариант – аутостимулируемый. Наблюдается у тотально незрячих. Его главной отличительной особенностью является то, что активное использование конструктивных стилей и стратегий совладания (проблемно-ориентированный копинг, самоконтроль, планирование решения проблемы, принятие ответственности) стимулируется переживанием чувства вины перед окружающими за свою слабость и беспомощность, ориентацией на мнение других людей, опасением быть ненужными и неинтересными, а также высокими семейными ценностями. Эти люди проявляют смелость при встрече с трудностями и прилагают массу усилий для совладания с ними, чтобы доказать всем свою состоятельность, чтобы не обременять своими проблемами близких.

Шестой вариант – агрессивно-разрушительный. Наблюдается у тотально незрячих. Такой вариант совладания формируется у испытуемых, которые неадекватно относятся к своему нарушению. Они не могут смириться со своей несамостоятельностью, специфические трудности вызывают у них негативные эмоциональные переживания. Попытки проявлять независимость и самостоятельность у таких людей выражаются не в поиске конструктивных способов решения проблем, а в конфликтном поведении.

Седьмой вариант – дезадаптивный. Присущ людям с нарушением зрения с высокой степенью дезадаптированности. Отличительным признаком, дифференцирующим этот вариант совладающего поведения от агрессивно-разрушительного и деструктивного вариантов, является полный отказ от

преодоления трудностей. Эти люди не прилагают никаких усилий для решения возникающих проблем, считая это бессмысленным. Их эмоциональные переживания обусловлены не трудностями, а состраданием к себе, обидой на несправедливость судьбы, гневом на окружающих. Они не ищут выход из сложившейся трудной ситуации. Самой популярной стратегией совладания для лиц данной группы является бегство-избегание.

Таким образом, степень выраженности нарушения зрения, степень адаптированности/дезадаптированности, время наступления состояния зрительной депривации, а также личностные качества и психологические образования определяют преобладающий типологический вариант совладающего поведения людей с нарушением зрения. Конструктивно преодолевать жизненные трудности лицам с нарушением зрения позволяют когнитивно-автономный, деятельностный и аутостимулируемый типологические варианты совладания. Эмоционально-экспрессивный, деструктивный, агрессивно-разрушительный и дезадаптивный типологические варианты совладающего поведения приводят к возникновению при преодолении трудных ситуаций негативных эмоциональных переживаний, конфликтативному поведению или отказу от решения проблем. Конструктивный или неконструктивный вариант совладающего поведения может в равной степени наблюдаться как у тотально незрячих, так и у слабовидящих в зависимости от временного периода пребывания в состоянии зрительной депривации.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОПИНГ-РЕСУРСОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОИСК И ПРИНЯТИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

Ю.С. Караваева

Россия, г.Москва, Институт гуманитарного образования и информационных технологий
E-mail: Kaissa5@yandex.ru

Исследованы личностные особенности, которые могут выступать в качестве копинг-ресурсов, обеспечивающих выбор стратегий поиска и принятия социальной поддержки: оптимизм, эмпатия, экстраверсия, общительность, самооценка. В данном исследовании принимали участие 60 человек, мужчины и женщины. Выявлены положительные взаимосвязи показателей социальной поддержки с оптимизмом, эмпатией и экстраверсией. Также выявлена специфика копинг-ресурсов у мужчин и женщин. Библиогр. 5.

Целью данного исследования является определение психологических характеристик и копинг-ресурсов, обеспечивающих поиск и принятие социальной поддержки.

Копинг – это адаптивное поведение в целях восстановления равновесия. Копинг-ресурсы рассматриваются как относительно стабильные личностные и социальные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий. (Сирота, 1994; Ялтонский, 1995).

Для исследования в качестве копинг-ресурсов, обеспечивающих поиск и принятие социальной поддержки, мы выбрали следующие характеристики: оптимизм, эмпатия, экстраверсия. В нашем исследовании принимали участие 60 человек, из них 30 мужчин и 30 женщин в возрасте 25 – 35 лет.

Нами была сформулирована **гипотеза**: копинг-стратегии обеспечиваются ресурсами: оптимизм, эмпатия, экстраверсия, высокая самооценка, общительность.

В данной работе для решения поставленных задач были выбраны следующие методики:

1. Копинг-тест (Р. Лазарус, С. Фолкман); 2. Шкала принятия других (шкала Фейя); 3. Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (Юсупов И.М.); 4. Личностный опросник Кеттелла. Форма С; 5. Методика «Оптимизм» (Водопьянова Н.Е.); 6. Личностный опросник «НЭП». (Рукавишников А.А., Соснина Л.А.)

В ходе исследования нами были изучены социально-психологические и личностные характеристики, которые помогают в поиске и принятии социальной поддержки.

Основные результаты исследования:

1. Результаты исследования по методике «Оптимизм» (шкала активности и шкала оптимизма).

Оптимизм отражает веру человека в свою способность преодолевать трудности, позитивное отношение к миру (Водопьянова, 2009). В результате исследования средние значения показателей по шкале оптимизм в выборке мужчин выше, чем средние значения показателей в выборке женщин. Это свидетельствует о том, что мужчины более оптимистичны, верят в свои силы и успех.

Средние значения показателей по шкале активность в выборке среди мужчин и средние значения показателей в выборке среди женщин указывают на то, что они одинаково активны и энергичны.

2. Экстраверсия характеризует направленность на людей, экстраверты предпочитают эмоциональный контакт и социальную поддержку, им свойственны социальная адаптированность, общительность, позитивный эмоциональный настрой (Петровский, Ярошевский, 1998)

В результате исследования по личностному опроснику «НЭП» были получены следующие данные: средние значения показателей по экстраверсии в выборке женщин выше, чем средние значения показателей в выборке мужчин. Это свидетельствует о том, что женщины наиболее социально адаптированы и общительны. Высокий уровень нейротизма характеризуется неуравновешенностью, эмоциональной лабильностью, а также тревожностью, при которой люди негативно оценивают отношение с другими людьми и поддержку, которые те предлагают (Соловьева, 2008). Средние значения показателей по нейротизму в выборке мужчин выше, чем средние значения показателей в выборке женщин. Это свидетельствует о том, что женщины более уравновешенны и эмоционально стабильны, чем мужчины.

3. С помощью методики «Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии» мы определяем эмпатию – один из коммуникативных копинг-ресурсов, который позволяет личности эффективнее осуществлять разрешение проблемных и стрессовых ситуаций, являясь одним из наиболее эффективных для личности средств профилактики одиночества, его преодоления. (Соловьева, 2008). Средние значения показателей по эмпатии в выборке женщин выше, чем средние значения показателей в выборке мужчин. Это свидетельствует о том, что женщины наиболее отзывчивы, общительны, чувствительны к проблемам окружающих.

4. По Шкале принятия других Фейя выявлены высокие показатели у 19 человек, из них 8 мужчин и 11 женщин, что свидетельствует о готовности принятия социальной поддержки от других, низкий уровень принятия других выявлен у 9 человек.

5. В результате исследования по копинг-тесту выявлено, что женщины часто используют копинг-стратегию поиска социальной поддержки, они ведут себя активно, общаются, советуются с другими и в результате легче справляются с трудностями. Мужчины наиболее часто используют копинг-стратегию планирование решения проблем. Это активная поведенческая стратегия, при которой человек пытается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска способов эффективного разрешения проблем. Редко используют конфронтативный копинг и мужчины, и женщины.

6. Для исследования взаимосвязи между переменными мы использовали ранговый коэффициент корреляции Спирмена. В результате исследования были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи между показателями поиска социальной поддержки и показателями ресурсов.

В выборке мужчин выявлена высокая положительная взаимосвязь показателей поиска социальной поддержки с показателями оптимизма, чем выше социальная поддержка, тем выше позитивное мышление, вера в свою способность преодолевать трудности. Выявлена высокая положительная взаимосвязь показателей поиска социальной поддержки с личностным фактором MD (адекватная самооценка), выявлена менее выраженная положительная взаимосвязь показателей поиска социальной поддержки с показателями эмпатии, что свидетельствует о том, что высокий уровень эмпатии способствует эффективному стресс-преодолевающему поведению. Выявлена взаимосвязь показателей поиска социальной поддержки с личностным фактором Н (робость-смелость) который характеризует социальную смелость и активность в социальных контактах.

Среди женщин выявлена выраженная положительная взаимосвязь показателей поиска социальной поддержки с показателями эмпатии, которая характеризует отзывчивость и быстрое установление контактов, также выявлена выраженная положительная взаимосвязь с личностным фактором MD (самооценка), менее выраженная взаимосвязь выявлена с показателями оптимизма. Также выявлены значимые корреляционные взаимосвязи показателей принятия других с показателями ресурсов.

Среди мужчин выявлена выраженная положительная взаимосвязь показателей принятия других с показателями экстраверсии, также выявлена менее выраженная положительная взаимосвязь с личностным фактором А (замкнутость-общительность), который характеризует межличностную общительность, открытость, также выявлена отрицательная взаимосвязь с нейротизмом, который характеризует неуравновешенность, эмоциональную лабильность, а также тревожность.

В выборке женщин выявлена выраженная положительная взаимосвязь показателей принятия других с личностным фактором А (замкнутость-общительность), который характеризует межличностную общительность, открытость, менее выраженная положительная взаимосвязь выявлена с экстраверсией, также выявлена взаимосвязь с личностным фактором Q2 (конформизм-нонконформизм), который характеризует самодостаточность и самостоятельность и отрицательная взаимосвязь с нейротизмом.

Итак, в поиске социальной поддержки помогают такие ресурсы, как оптимизм, высокая самооценка, эмпатия, смелость. В принятии социальной поддержки от других помогают такие ресурсы как экстраверсия, низкий нейротизм, общительность.

Таким образом, результаты исследования подтверждают нашу гипотезу о том, что копинг-стратегии обеспечиваются такими ресурсами как оптимизм, эмпатия, экстраверсия, высокая самооценка, общительность.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009.
2. Клиническая психология. Под ред. / М. Перре, У. Бауманна. СПб., 2002.
3. Краткий психологический словарь. Под ред. / А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского, 2-е изд. Ростов-на-Дону, 1998.
4. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова, изд. 2-е Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
5. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. СПб., 2003.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF COPING-RESOURCES PROVIDING SOCIAL SUPPORT SEEKING

Y. Karavaeva

This article presents the results of personal traits investigation which act as coping resources providing strategies of social support seeking: optimism, empathy, extroversion, sociability, self-appraisal. The sample of the research consists of 60 people. The research showed positive relation between social support and optimism, empathy, extroversion. Also it showed gender particularities of coping resources.

СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЙ КРИЗИС КАК ДЕТЕРМИНАНТА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

К.В. Карпинский

Беларусь, г. Гродно Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

E-mail: karpkostia@tut.by

Анализируется влияние смысложизненного кризиса на выбор личностью стилей совладания с повседневными стрессовыми нагрузками. На теоретическом уровне обосновывается гипотеза, согласно которой переживание кризиса предрасполагает к выбору непродуктивных копинг-стилей в трудных ситуациях обыденной жизни, что обусловлено характерным для кризиса снижением субъектного потенциала личности. Библиогр. 5.

Психология смысла жизни и психология совладающего поведения являются динамично развивающимися научными направлениями, которые все чаще кооперируются друг с другом в решении сложных исследовательских проблем. Начало их взаимодействию было положено в работах В. Франкла, в которых смысл жизни рассматривался как психологический фактор сопротивления личности деформирующим и патологизирующим влияниям негативных жизненных обстоятельств. В дальнейшем особая функция смысла жизни, которая может быть названа антистрессорной, буферной, или защитной, неоднократно подчеркивалась в различных психологических теориях, в том числе в концепции жизнестойкости С. Мадди и концепции салютогенеза А. Антоновского.

Неуклонно возрастает интерес к феномену смысла жизни со стороны психологии совладающего поведения, изучающей ситуационные и личностные детерминанты процесса преодоления личностью трудных жизненных ситуаций. В ранних транзакционных моделях копинга основное внимание уделялось процессу когнитивного оценивания, посредством которого определяется и преобразуется личностный смысл ситуации. В современных исследованиях копинга фокус все больше смещается на интегральные смыслообразующие инстанции, которые выступают единым, надситуативным источником множества ситуационных смыслов (жизненные цели, жизненные ценности, мировоззренческие установки и, конечно, смысл жизни). Создаются специальные «смысло-центрированные» модели совладания, акцентирующие ведущую роль смысла жизни в регуляции когнитивных и поведенческих копинг-процессов, а также процессов адаптивной трансформации самого смысла жизни в критических жизненных ситуациях (Folkman, Stein, 1997; Park, Folkman, 1997). На эмпирическом уровне разработка проблемы «смысл жизни и совладание» в современной психологии ведется в трех основных

направлениях: 1) исследование смысла жизни как детерминанты совладания с трудными жизненными ситуациями; 2) исследование вклада различных способов и стилей копинга в поддержание или восстановление осмысленности жизни в трудных жизненных ситуациях; 3) исследование содержательных и структурно-функциональных перестроек смысла жизни как одной из стратегий внутреннего преодоления трудных, чаще всего непоправимых, жизненных ситуаций.

Обобщая результаты теоретических и эмпирических исследований, можно заключить, что наличие смысла в жизни мобилизует личность на активное преодоление трудных жизненных ситуаций, в значительной степени купирует либо нейтрализует их вредоносное воздействие на субъективное благополучие, психическое здоровье и нормальное развитие. В то же время этот вывод имеет форму констатации, а вразумительного, внятного объяснения тех психических механизмов, которые стоят за антистрессорной функцией смысла жизни, в современной психологии явно не хватает. При высоком уровне осмысленности жизни эти механизмы работают без особых сбоев и помех, а потому являются малозаметными для самой личности и трудноуловимыми для исследователя. Однако в неблагоприятных условиях, в которых они искажаются и разрушаются, эти латентные механизмы высвечиваются с особой яркостью. Именно такие условия складываются в период смысловжизненного кризиса в развитии личности, феноменология которого во многом определяется угасанием или выпадением специфических функций смысла жизни (Карпинский, 2009). Логично предполагать, что в состоянии кризиса антистрессорная функция смысла жизни также угнетена, а личность обладает повышенной ранимостью к действию повседневных стрессовых нагрузок.

В психологических исследованиях совладающего поведения весьма перспективным представляется использование методологии субъектного подхода. Он исходит из того, что субъектность – это способность к овладению, выполнению и преобразованию различных видов сугубо человеческой активности, которая базируется на присущих только человеку формах психического отражения и регуляции. В первую очередь, это смысловая регуляция и осознанная саморегуляция, которые соотносятся с личностью и сознанием как культурными по происхождению и высшими по регуляторному рангу психическими функциями человека. Смысловая регуляция и осознанная саморегуляция представляют собой функциональные ресурсы субъекта, а уровень их развития предопределяет возможность субъективации, т.е. присвоения и осуществления человеком разных видов поведения и деятельности. От количественных и качественных параметров регуляtorики зависит общий уровень обеспеченности функциональными ресурсами и индивидуальная выраженность субъектного потенциала человека.

В контексте субъектного подхода по-новому раскрывается сущность тех феноменов, которые входят в предмет настоящего исследования, прежде всего, совладающего поведения и смысловжизненного кризиса в развитии личности. Логически развивая представления о совладающем поведении как об особой разновидности осознанной, осмысленной, произвольной активности субъекта (Крюкова, 2008; Сергиенко, 2008), можно предположить, что отдельные стили и стратегии этого поведения объективно различаются мерой «вложенной субъектности», т.е. необходимыми и достаточными для их реализации затратами регуляторных (функциональных) ресурсов.

Одним из наиболее распространенных подходов к классификации совладающего поведения является разделение проблемно-ориентированного, эмоционально-ориентированного и избегающего стилей. Наиболее сложным с точки зрения расхода функциональных ресурсов является проблемно-ориентированный копинг, который подразумевает включение целого ансамбля регуляторных процессов – смыслообразования, смыслоосознания, целеполагания, планирования, программирования и т.д. Значительно меньше регуляторных ресурсов потребляет эмоционально-сфокусированный копинг, связанный с погружением в негативные переживания и их непосредственной разрядкой в напряженной ситуации. Самым бессубъектным стилем копинга выступает избегание, направленное на уход от решения проблемы и требующее минимума регуляторных усилий. Функциональное упрощение копинг-стиля, как правило, влечет за собой падение его продуктивности, что соответствует сформулированной Т.Л. Крюковой общей закономерности: «Снижение уровня субъектности ... приводит к росту непродуктивного совладания, или несовладания, с трудной ситуацией» (Крюкова, 2008, с. 59).

Выбор неоптимальных способов, стратегий и стилей совладающего поведения зачастую продиктован ограниченностью регуляторных ресурсов и субъектного потенциала личности. Существует длинный ряд причин, обуславливающих снижение субъектного потенциала, но особое место в этом ряду занимают кризисы личностного развития человека. С позиций субъектного подхода любой кризис развития личности может быть концептуализирован как состояние временного дефицита или спада субъектности, вызванное функциональной перестройкой внутриличностных структур, процессов и механизмов регуляции. Дисфункция субъектности в критический период закономерно выражается в дисрегуляции отдельных форм поведения, видов деятельности, а иногда и целостной жизнедеятельности личности. Последнее специфично именно для смысловжизненного кризиса, который сопровождается полной или частичной утратой способности быть субъектом жизни. При этом страдает не только продуктивность

индивидуальной жизнедеятельности, но и регуляция тех частных видов деятельности и поведения, которые каким-то образом опосредуют реализацию жизненного замысла личности. Совладающее поведение принадлежит к их числу, поскольку его объективное предназначение состоит в том, чтобы провести реализацию смысла жизни через всевозможные трудности и препятствия, встречающиеся личности на ее жизненном пути. Ввиду того, что смысложизненный кризис истощает потенциал психической регуляции и ослабляет субъектность, функционально сложные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями становятся малодоступными для личности.

Таким образом, на основе изложенных выше теоретических представлений может быть сформулирована система гипотез: 1) предпочтение личностью продуктивных стилей совладающего поведения обусловлено высоким уровнем развития ее субъектного потенциала и, в частности, систем осознанной саморегуляции деятельности и жизненного пути; 2) переживание смысложизненного кризиса предрасполагает личность к выбору непродуктивных и отказу от продуктивных копинг-стилей; 3) дезорганизующее влияние смысложизненного кризиса на совладающее поведение в трудных ситуациях повседневности опосредовано характерным для кризисного состояния снижением субъектного потенциала личности и, в частности, угнетением систем осознанной саморегуляции деятельности и осознанной саморегуляции индивидуального жизненного пути. В случае подтверждения этих гипотез в специальном эмпирическом исследовании будет выявлен один из психологических механизмов, обеспечивающих антистрессорную функцию смысла жизни.

Литература

1. Карпинский К.В. Смысложизненный кризис в развитии личности как субъекта жизни // Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 186-199.
2. 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.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 55-66.
3. Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 67-83.
4. Folkman S., Stein N.L. Adaptive goal processes in stressful events // Memory for everyday and emotional events / N.Stein, P.A.Ornstein, B.Tversky (Eds.). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1997. P. 113-137.
5. Park C. L., Folkman S. Meaning in the context of stress and coping // General Review of Psychology. 1997. 1. P. 115-144.

MEANING IN LIFE CRISIS AS A DETERMINANT OF COPING BEHAVIOR IN STRESSFUL SITUATIONS

K. Karpinski

The influence of meaning in life crisis on a choice by the person of coping styles with everyday stressful situations is analyzed. At a theoretical level the hypothesis is proved, according to which the experience of crisis contributes to a choice of unproductive coping styles in difficult situations of everyday life that is caused by characteristic for crisis reduction of subjective potential of the person.

КОГНИТИВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНФЛИКТООУСТОЙЧИВОСТИ КАК СОВЛАДАЮЩИЙ РЕСУРС В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОМУ РАЗРЕШЕНИЮ КОНФЛИКТОВ

А.С. Кашапов

Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова

E-mail: yarmirko@mail.ru

Работа подготовлена при финансовой поддержке РГНФ; № проекта 08-06-00300а

Конфликтоустойчивость понимается как характеристика профессионала, проявляющаяся в качестве совладающего ресурса в позитивной сопротивляемости деструктивным конфликтным ситуациям. Рассмотрены факторы, условия, причины, функции, показатели конфликтоустойчивости. Особое внимание обращено на анализ когнитивных характеристик конфликтоустойчивости в качестве совладающего ресурса в процессе обучения творческому разрешению конфликтов.

Трудности совладания с кризисами учебной и социальной ситуации переживаются студентами в различные периоды обучения в вузе. Разноплановые затруднения связаны с возникновением новой социальной ситуации развития, предъявляющей повышенные требования к адаптационным возможностям студентов, осознанием невозможности решать возникающие проблемы привычным способом и сопровождающейся негативными эмоциональными состояниями (тревожностью, чувствами неполноценности, несостоятельности, беспомощности).

Цель нашей работы заключалась в исследовании динамики социально-психологической адаптированности и коммуникативной креативности студентов младших курсов, а также в установлении роли коммуникативной креативности в регуляции вузовской социальной адаптации. Для реализации намеченной цели было проведено лонгитюдное исследование.

Проведенный структурный анализ позволил нам выделить базовые качества личности обследованных первокурсников. Наиболее значимыми являются следующие качества: доминирование, принятие других, адаптированность, соперничество, уход от проблем, эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность). Средние значения получены нами по таким качествам, как ожидание внутреннего контроля, принятие себя, мотивация избегания неудач, избегание, сотрудничество. Низкие значения в общей структуре личностных качеств первокурсников получили такие качества, как мотивация стремления к успеху, компромисс, приспособление, субъективный локус контроля.

На основании проведенного сравнительного анализа групп студентов-психологов и студентов-биологов (Т-критерий Стьюдента) нами было выявлено, что мотивация избегания неудач выражена больше у биологов, чем у психологов. Для психологов же в гораздо большей степени, чем для биологов характерно проявление доминирования.

Индекс когерентности структуры (ИКС) определяется суммированием положительных корреляционных связей с учетом их значимости, индекс дивергентности структуры (ИДС) – отрицательных корреляций. В нашем исследовании организованность, характеризующая объединение качеств в целостную структуру, выступает одной из основных предпосылок обеспечения эффективности учебной деятельности. Индекс организованности структуры (ИОС) социально-психологических качеств студентов-психологов выше, чем у студентов-биологов. Это может свидетельствовать о том, что учебная деятельность студентов-психологов является более организованной, а механизмы её обеспечения – более эффективными. Выявленная дезорганизованность структуры качеств студентов-биологов позволяет предположить нарушение механизмов функционирования учебной деятельности.

Установлено, что индекс организованности структур социально-психологических качеств студентов, обучающихся на бюджетной и договорной основе, а также студентов проживающих в Ярославле и приезжих практически одинаковы, это может свидетельствовать о том, что данные показатели не оказывают значимого влияния на механизмы организации учебной деятельности. Индекс дивергентности структуры (ИДС) указывает на то, в какой мере в структуре представлены дифференцирующие тенденции.

Проведенное лонгитюдное исследование позволило установить, что у студентов (психологов и биологов) на протяжении обучения на 1 и 2 курсах наблюдается увеличение значения по показателю «соперничество» ($R=0,24$; $P<0,00384$) и снижение значения по показателю «компромисс» ($R=0,27$; $P<0,00146$). Также нами установлена отрицательная динамика по показателю «мотивация стремления к успеху» ($R=0,25$; $P<0,00301$).

Анализ достоверности различий по критерию Т-Стьюдента позволил выявить, что у студентов психологического факультета второго курса выше значения по показателям «адаптация» ($R=0,000237$) и «самопринятие» ($R=0,000096$) по сравнению со студентами-второкурсниками биологического факультета. Это может быть связано с тем, что специфика профиля обучения на психологическом факультете оказывает влияние на успешность адаптации студентов. Необходимость постоянного обращения к рефлексии и самопознанию в процессе обучения способствует формированию позитивного отношения к своей личности и самопринятию. Установлено, что стремление к доминированию ($R=0,028$) и использованию стратегии избегания в конфликте ($R=0,05$) более характерно для студентов, обучающихся на бюджетной основе.

Следовательно, в ситуациях, затрудняющих социальную адаптацию, студенты-биологи склонны использовать конструктивную стратегию поведения. Для них характерен высокий уровень эмоциональной саморегуляции, однако при этом они не всегда готовы принимать на себя ответственность за свои действия. Выявлено, что у данной группы студентов мотивация избегания неудач доминирует над мотивацией стремления к успеху, а принятие других – над самопринятием.

Анализ полученных результатов позволяет отметить, что для студентов первокурсников свойственен повышенный уровень таких характеристик, как ожидание внутреннего контроля и принятие себя. Предположительно это связано со сменой системы обучения, так как в школе их «учили», а в

ВУЗе встала необходимость «учиться самостоятельно» и, вследствие этого, увеличивается потребность во внутреннем контроле, принятии и понимании себя, своего потенциала. Так, для психологического факультета свойственны элементы проблемно-ориентированного обучения с активными методами обучения, где важен уровень потребности в достижениях, как потребность в творческом решении учебных задач и активная работа в процессе обучения. Для специфики биологического факультета, напротив, свойственно получение конкретных знаний, где в процессе обучения не требуется активизация творческого потенциала. Несмотря на большое разнообразие в оценках понятия «адаптация», общими во всех определениях остаются четыре момента. Первый заключается в том, что процесс адаптации всегда предполагает взаимодействие двух систем. Второй – это взаимодействие разворачивается в особых условиях – условиях дисбаланса, несогласованности между системами. Третий – основной целью такого взаимодействия является некоторая координация между системами, степень и характер которой могут варьироваться в достаточно широких пределах. Четвертый момент предполагает под достижением цели определенные изменения во взаимодействующих системах.

В своем исследовании мы выделяем адаптацию двух типов: постоянную (или стабильную) и изменяющуюся. Изменяющаяся адаптация характеризуется двумя направлениями сдвигов: в положительную сторону и отрицательную, т.е. уровень адаптированности может как повышаться, так и понижаться относительно первоначального. Постоянная адаптация в нашем исследовании имеет три уровня: высокий, средний и низкий. Высокий уровень характеризуется оптимальным сочетанием адаптивных стратегий, направленных на взаимное изменение самой личности и учебной среды. Средний уровень – в целом выбором выжидательных стратегий. Низкий уровень адаптированности характеризуется, как правило, уходом из среды и обособлением.

Анализ эмпирических данных позволяет отметить, что коммуникативная креативность обнаруживается преимущественно в трех основных сферах: 1) контекстуальных характеристиках общения (приближение коммуникативного контекста к деловой теме, если в целом общение направлено на организацию и реализацию совместной деятельности); 2) функциональной направленности общения (поддержание контакта, координация взаимодействия, взаимная коррекция действий, обмен информацией, перераспределение функций); 3) операциональных приемах взаимодействия (временная организация коммуникативного процесса, обновление средств и способов общения).

Среди компонентов коммуникативной креативности представляется целесообразным выделить ценностно-мотивационный, содержательный и деятельностный. Ценностно-мотивационный (личностный) включает мотивацию, личностные свойства, профессиональное сознание и обусловлен направленностью личности. Критерием сформированности такого компонента является аффективно-волевой, а показателем – основанная на опыте взаимодействий с людьми доминирующая стратегия психологической защиты в общении (миролюбие, избегание, или агрессия). Содержательный компонент (интерсоциально-ориентированный) проявляется в сложившихся представлениях профессионала о человеке, сущности, характере, структуре конструктивного взаимодействия в поликультурной среде. Критерием является когнитивный показатель сформированности – знания и коммуникативные и организаторские способности. Деятельностный (инструментальный) компонент исследуемой готовности представлен умениями строить, организовывать, поддерживать и развивать конструктивное общение и совместную деятельность с коллегами и руководством. Проявление такого компонента происходит в условиях организации совместной деятельности коллег, других людей. Критерием становится поведение студента как будущего профессионала.

В ходе тренинга конфликтоустойчивости как совладающего ресурса в обучении студентов творческому разрешению конфликтов были разработаны следующие принципы творческого конфликтного взаимодействия:

1. Выбор и обоснование главного направления действия. Умение отличать главное от второстепенного.
2. Концентрация сил. Сбор максимальной информации о сопернике (обращать особое внимание на незначительные события, мелочи). Обеспечение собственной информационной безопасности.
3. Координация сил. Обеспечение сильных и надежных флангов и тыла. Умение находить союзников даже в окружении соперника.
4. Маскировка собственных действий. Скрамность, умение обходиться минимальным. Умение не привлекать внимание к своей персоне, находиться в тени.
5. Косвенное создание максимальных препятствий для соперника.
6. Допускать недопустимое. Готовность к любым неожиданным событиям. Умение подходить к проблеме с разных, порой неожиданных, точек зрения.
7. Выбор времени нанесения решающего удара. Знание меры воздействия на событие. Умение извлекать положительный опыт из всего происходящего.

COGNITIVE CHARACTERISTICS OF CONFLICT RESISTANCE AS A COPING RESOURCE IN TEACHING STUDENTS TO CREATIVE CONFLICT RESOLUTION

A. Kashapov

Conflict resistance is understood as the characteristic of a professional, shown as a coping resource in positive resistance to destructive conflict situations. The factors, conditions, reasons functions and parameters of conflict resistance are considered. Special attention is turned to the analysis of cognitive characteristics of conflict resistance as a coping resource in the process of creative conflict resolution training.

ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛА КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ

М.М. Кашапов

Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова

E-mail: smk007@bk.ru

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (Проект № 10-06-00459а)

Обосновано понимание структурно-динамических характеристик творческого профессионального мышления как ресурса совладания. Выделенные показатели сформированности творческого профессионального мышления соотнесены со структурно-динамическими характеристиками творческого мышления профессионала. С учётом структурно-динамических характеристик творческого мышления созданы и внедрены образовательные программы, ориентированные на актуализацию творческого профессионального мышления как средства совладания. Библиогр. 5.

Редуцирование стрессового воздействия ситуации служит стабилизирующим фактором, который может помочь людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса. При этом человек, совладающий со стрессовой ситуацией, действует в соответствии с её собственной логикой, значимостью в его жизни и своими психологическими возможностями. Копинг-поведение – это осознанные стратегии действий, направленные на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующие человека к требованиям ситуации и помогающие преобразовать ее в соответствии с намерениями, либо выдержать те обстоятельства, изменить которые человек не может (Крюкова, 2007). Основное предназначение совладания – обеспечение и поддержание внешнего и внутреннего благополучия человека. Для этого необходимо осмысление и осознание стрессовой ситуации и своевременное применение способов эффективного совладания с ней.

В отличие от неосознаваемых механизмов психологической защиты, механизмы совладания осознанны, рациональны и включают в себя все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера. Совладание проявляется в поведенческой, эмоциональной и познавательной сферах функционирования личности. С поведенческими стратегиями связаны смена самой деятельности или изменение её формы. Стратегии эмоционального совладания проявляются в виде различных оценок ситуации, приводящих к переживаниям раздражения, протеста, плача, злости или к подчёркнутому оптимизму как уверенности в преодолении трудной ситуации. В познавательной сфере осуществляются разные способы позитивной работы с информацией. Для реализации копинг-стратегий необходимо соблюдать следующие условия: 1. Адекватно осмысливать и осознавать возникшие трудности. 2. Уметь конструктивно и своевременно использовать эффективные способы совладания.

Применение творческого мышления как ресурса совладания со стрессовой ситуацией обеспечивает основу для оптимального разрешения конфликта. Проведенные нами эмпирические исследования (Кашапов, 2000; 2006; 2009) позволили установить, что примерно 18% врачей способны успешно преодолевать стрессовые ситуации и разрешать оптимальным способом проблемные, предконфликтные ситуации, возникающие в общении с пациентами. Аналогичные данные получены нами в процессе психологического анализа ситуаций, возникавших у преподавателей со студентами медицинских колледжей. Исследования абнотивности показали, что лишь 18% педагогов, независимо от типа учебного общеобразовательного заведения (гимназия, лицей, типовая школа) и от типа высшего учебного заведения (гуманитарный, технический), обладают абнотивностью как способностью преподавателя к адекватному восприятию, пониманию креативности обучаемого, способностью заметить его одаренность и оказать ему необходимую поддержку в актуализации и реализации его творческого потенциала. Неслучайно, что именно одаренные обучаемые попадают в

зону проблемного взаимодействия с педагогами. Многие начинающие преподаватели испытывают большое количество стрессовых ситуаций в общении с интеллектуально-одаренными учениками, студентами. Также установлено, что учителя первой квалификационной категории более продуктивно решают педагогические проблемные ситуации, чем преподаватели высшей квалификационной категории. А неадекватное осмысление и решение проблемной ситуации неизбежно приводит к возникновению деструктивных конфликтных ситуаций.

В процессе концептуального анализа конфликтологических моделей, проведенного совместно Т. Ю. Могутиной, были выделены 3 блока, в которые можно объединить компоненты, определяющие креативность в конфликте. Первый блок «Личностная позиция субъекта по отношению к конфликту»: 1. Конфликт рассматривается как возможность самоактуализации и самоутверждения, проявления личностных возможностей и получение нового опыта. 2. Субъект занимает активную и ответственную позицию, первым делает попытки разрешить конфликт, заинтересован в процессе и отвечает за результат. Второй блок «Отношение к оппоненту в конфликте, особенности взаимодействия с ним»: субъект уважает позицию другого, его интересы и ценности, его чувства; стремится к сотрудничеству с оппонентами, используя эффективные средства общения. Третий блок: «Особенности разрешения конфликтной проблемной ситуации»: 1. Субъект проявляет творчество в поиске выходов из конфликта, поведение субъекта противоречит стереотипам и шаблонам. 2. Решение субъективно оценивается как новое и оригинальное. 3. Решение не просто стабилизирует ситуацию, а открывает новые возможности (во взаимоотношениях, в самопознании, в деятельности).

На основе анализа факторов и условий развития креативности нами разработана и проведена программа тренинга по развитию творческого подхода в разрешении межличностных конфликтов. Результаты исследования эффективности программы (методика К.Томаса, тест УСК, опросник ЛИО) свидетельствуют о значимых позитивных изменениях у участников тренинга личностных свойств по всем базовым компонентам, характеризующим творческий подход к конфликтам. По первому блоку установлено принятие конфликта, отношение к нему как к новой возможности самоактуализации, получения нового опыта, повышение уровня интернальности, увеличение результатов по шкале самоактуализации. По второму блоку выявлено стремление к сотрудничеству с оппонентом, увеличение результатов по шкале принятия агрессии и реактивной чувствительности.

Разрешение конфликта – это не просто устранение или смягчение противоречия, это попытка изменить отношение к конфликту, а значит, выстраивание новых отношений. Любое новое строительство структуры взаимоотношений предполагает творчество, поэтому, в зависимости от особенностей возникновения конфликта и участвующих в нем сторон, необходим творческий подход, одним из главных слагаемых которого является умение выработать собственную позицию и аргументировано её обосновать. Человеку наносят эмоциональную травму не окружающие его люди, не то, что они говорят или о чем умалчивают, а его собственные настроения, его реакция на их слова и действия.

Творческое решение конфликта предполагает построение отношений на основе сотрудничества и взаимопонимания, что позволяет обоим участникам конфликта общаться «на равных». Ориентация участников на позицию «выиграть-выиграть» способствует самоактуализации личности, её целостности и гармоничности в отношении к себе и другим. Основой личностного развития в острых условиях конфликтного взаимодействия служит умение извлекать пользу из конфликта, умение обращать заведомое поражение в очевидную победу. Нестандартное, оригинальное решение направлено на поиск тех условий конфликтной ситуации, которые могут стать продуктивными средствами её решения.

То, в какой мере человек может успешно решать проблемы в сфере общения, зависит от его готовности воспринимать других людей адекватно их психологическому состоянию и их неповторимой индивидуальности. Готовность строить доверительные отношения с партнером, стремление к сотрудничеству в процессе взаимодействия, готовность к самоанализу своих действий и поступков – все это основные слагаемые творческого отношения к конфликту. Посредством изменения негативного отношения к конфликту достигается большее согласие между общающимися. При этом создаются возможности для развития позитивного отношения к общению и творческого разрешения конфликтных ситуаций.

Обучение творческому решению конфликтных ситуаций характеризуется формированием позиции открытости, поиска нового знания, опыта, умения импровизировать, действовать за рамками предусмотренного, преодолевать приверженность к старым сложившимся образцам, страх перед неопределенностью и неизвестностью, недоверие к себе, боязнь быть застигнутым врасплох. Умён не тот, кто прав, а тот, кто понимает, когда необходимо остановиться в споре.

Творческий подход к разрешению конфликта означает избегание, предотвращение его дальнейшей эскалации и стремление свести возникшие разногласия к их спокойному обсуждению: осознание причины конфликта и стремление к мирному и конструктивному его разрешению. Креатив-

ность в разрешении конфликта возникает благодаря открытости человека как внутреннему опыту (умение быть близким своим чувствам), так и внешнему миру. Принятие этого многообразия создает предпосылку, необходимую для творческого осмысления конфликтного взаимодействия и извлечения максимальной обоюдной выгоды из конфликтной ситуации.

Любой человек может проявить творчество как в предотвращении конфликта, так и в разрешении уже возникшего конфликта. В первом случае творчество является более важным и ценным, поскольку происходит проявление личности в целом, а во втором случае осуществляется ситуативное проявление определенной части личности, т.е. субличности, например, ролевых характеристик «родитель», «руководитель».

Условием творческого разрешения конфликтной ситуации является создание соответствующего социально-психологического климата, характеризующегося доброжелательностью и добросовестностью. Творческий подход к конфликту характеризуется тем, что условия управленческой деятельности трансформируются в средства профессиональной деятельности подчиненного. Для этого руководителю необходимо владеть гибким индивидуальным стилем управления. Важным компонентом гибкости является когнитивный стиль как совокупность стабильных индивидуально-психологических способов приема и переработки информации. Он характеризуется «острым» глазом и умом руководителя. Когнитивный стиль включает в себя: а) видение завуалированного в выполняемой деятельности, в том числе и латентных признаков конкретной конфликтной ситуации; б) видение впрок (заметить то, что сегодня не востребовано, но может пригодиться завтра, послезавтра); в) видение перспективы (выявление ростков нового, позитивного, т.е. того, на что можно «опереться» в реализации своих управленческих решений). Когнитивные стили во многом обуславливают положительные или отрицательные последствия профессионализации руководителя, которые определяются его личностными особенностями как субъекта профессиональной деятельности, спецификой других субъектов, универсальностью и содержанием управленческой деятельности.

В целом, это означает умение выстраивать стратегию перспективы, в ходе стремления к которой одно цепляется за другое, последующее действие имеет преемственную связь с предыдущим, логически вытекает из него, поскольку в действенной стратегии всё функционирует в системе, и время начинает работать на достижение намеченного результата. В этом случае руководителю «удается поймать систему за хвост»: создается сценарий рефлексивного управления, предопределяющий поведение подчиненного. Рефлексивное управление состоит в том, что создаются внешние управленческие условия, которые становятся внутренними условиями, регулирующими активность (поведенческую, деятельностьную) подчиненного.

Условия управленческой деятельности превращаются в средства её оптимального осуществления лишь тогда, когда они 1) содержат творческую «начинку» (по своей сути способствуют достижению производственного эффекта); 2) создают благоприятные стимулы (внешние и внутренние) для актуализации творческого потенциала как личности подчиненного, так и личности руководителя; 3) становятся опорой для достижения управленческих целей (для этого требуется включение конструктивного мышления, именно оно помогает найти то, на что можно опереться в своей деятельности на данном этапе её выполнения); 4) латентные, скрытые условия конкретной ситуации становятся объективными, «работающими» и реально влияющими на успешное осуществление профессиональной деятельности, если руководитель умеет видеть «около», если у него развито «боковое», творческое мышление. Следовательно, ему важно научиться распознавать условия, потенциально могущие стать эффективными средствами, и учитывать их при выработке и реализации творческого решения.

Согласно Б.М. Теплову, практическое мышление непосредственно включено в деятельность человека, и, прежде всего, в профессиональную. Деятельность и мышление руководителя соответственно не являются исключением. Мышление руководителя осуществляется в условиях конкретных, целостных, индивидуально своеобразных ситуаций. В каждой ситуации есть некоторое рассогласование (внутреннее противоречие) между целью и возможностью её непосредственного достижения. Ситуация содержит ту или иную степень проблемности (рассогласования). Поиск степени проблемности в ситуации есть не что иное, как процесс решения. Мы рассматриваем управленческое мышление, как процесс обнаружения проблемности в решаемой конфликтной ситуации. Следовательно, мышление выступает как анализ проблемности конкретной управленческой ситуации, постановка задач в данных условиях профессиональной деятельности. Эта функция внутренне включена в структуру деятельности каждого руководителя—практика.

Центральным моментом в деятельности руководителя является процесс принятия управленческих решений, где можно обнаружить единство интеллектуальных, эмоциональных и волевых качеств личности. По тому, как подготавливаются, принимаются и выполняются управленческие решения, можно судить о реальной силе мышления руководителя и своеобразии его управленческого искусства. Рас-

смаatrивать данный аспект без наличия у руководителя оригинальности, изобретательности, творческой жилки, нетрадиционного подхода не представляется возможным. Поэтому необходимо соотносить «продукты» мышления руководителя с его творческим потенциалом. К творческому же аспекту управленческого мышления относятся следующие способности: свободно и быстро изменять способы деятельности в зависимости от складывающихся условий; твердо, доходчиво и творчески отстаивать принятые решения; руководствоваться в своей реакции на конфликт адекватными образами ситуации.

В нашем подходе развивается идея о творческом аспекте мышления руководителя. На наш взгляд, данный аспект особенно ярко проявляется в процессе обнаружения руководителем проблемности. В качестве ведущей характеристики проблемности выделяется представленность в сознании субъекта управленческой деятельности значимых для него противоречий. Возникновение проблемности зависит от субъективного отношения руководителя к ситуации. В зависимости от содержания установленной проблемности нами выделены уровни ее существования и реализации: ситуативный и надситуативный. Если в профессиональной деятельности руководителя реализуется ситуативный уровень обнаружения проблемности, то принимаются решения, ориентированные не на смысл управленческой деятельности, не на ее цель и общественное предназначение, а на сиюминутную тактику и выгоду. Данный уровень и соответствующие ему решения обусловлены конкретными условиями деятельности.

Надситуативный уровень проблемности и его выделение в решаемой проблемной ситуации связаны с идеей «конструктивного выхода за пределы» конкретной ситуации. Данный уровень характеризуется осознанием руководителем необходимости изменения, совершенствования некоторых особенностей своей личности. Конфликтные ситуации стимулируют руководителя «подняться» на уровень, с которого он мог бы проанализировать самого себя. Процесс разрешения противоречий на данном уровне способствует не только активизации его мыслительной деятельности, но и оказывает большое влияние на личностное развитие руководителя.

Решение ситуации при выделении надситуативного уровня проблемности становится оптимальным, поскольку именно в таком решении руководитель стремится выразить свой творческий потенциал, самореализоваться в профессиональной деятельности; получить положительный фон в процессе взаимодействия с подчиненным. Решение, которое руководитель принимает, при обнаружении надситуативного уровня проблемности является решением более высокого порядка, нежели при выделении ситуативного уровня проблемности. Такой факт, установленный нами в многочисленных исследованиях (Кашапов, 2000; 2006; 2009) объясняется тем, что поиск подобного решения побуждает руководителя прогнозировать результат, представить все возможные последствия, отразить свое состояние, проявить активность в процессе поиска управленческого решения. Подобное поведение не может быть осуществимо без наличия у руководителя определенной формы креативности. Соответственно и решение конфликтных ситуаций будет действенным и креативным. Обобщение полученных эмпирических данных позволяет на основании выделенных уровней говорить о типах профессионального мышления. Так, надситуативный тип мышления руководителя способствует эффективному управлению ситуативно-обусловленной формой совместной деятельности.

Творческий подход к разрешению конфликта является наиболее перспективным и мало разработанным направлением в современной конфликтологии. Творческое отношение к конфликту предполагает ориентацию на поиск новых решений. Такой поиск осуществляется благодаря умению выходить за традиционные схемы и способы мышления. Для того, кто создает трудности, их разработка выступает зачастую как сложная творческая задача. Поэтому имеет смысл говорить о творческих способностях, одаренности и таланте в области изобретения проблем, задач, трудностей, предназначенных для других людей. Чтобы понять поведение человека, совладающего с трудностями, надо изучить поведение того, кто эти трудности создает. Нередко конкурент создает такие трудности в форме заранее сконструированных, подготовленных конфликтных ситуаций, преодолевая которые соперник остановится в своем развитии и продвижении, будет отброшен назад или даже «сломается».

Креативность в разрешении конфликтных ситуаций трактуется нами как определенная психологическая социальная готовность личности, позволяющая преобразовывать имеющуюся конфликтную ситуацию общения так, чтобы общающиеся партнеры могли успешно довести до конца совместно выполняемую деятельность, достичь взаимопонимания, уменьшить недоразумения, рассмотреть конфликт как возможность познать себя и других.

Таким образом, творчество в разрешении конфликтной ситуации означает вариативность, необычность, гибкость мысли и поступков, развитие сотрудничества. Сотворчество предполагает отказ от менторского диктата и утверждение иного типа отношений: совместного поиска информации, необходимой для эффективного разрешения конфликтной проблемы. Сотворчество означает принципиальный, но доброжелательный анализ результатов деятельности, совместный поиск и исправление просчетов. Равенство психологических позиций участников конфликтного взаимодействия как

диалога не означает полной схожести их позиций. Это равенство предполагает взаимное уважение, право другого на то, чтобы его рассматривали как сотрудничающую личность.

Творческое мышление профессионала как ресурс совладания характеризуется реализацией универсальных способов эффективного совладания с ситуацией конкретного типа как системом комплекса субъектных характеристик. Тип – это связанное сочетание образований психического явления, проявляющегося одновременно как некая целостность, которая характеризует субъекта. Кроме того, профессионалу важно уметь адекватно реализовывать унифицированные способы продуктивного совладания с ситуацией определенного вида, причем каждая видовая характеристика объекта классификации влечёт его типовую характеристику, но не наоборот. Например, деонтологическая ситуация (врач – пациент) характеризуется признаками, типичными для всех коммуникативных ситуаций, возникающих в лечебном процессе. Однако, в зависимости от специальности врача ситуации, проявляющиеся в его общении с больным, требуют учета таких нюансов, которые отсутствуют в деятельности врача другого профиля.

Выделенные показатели сформированности творческого профессионального мышления соотношены с его структурно-динамическими характеристиками. Показатели профессионального мышления неразрывно связаны с развитием осознанных механизмов саморегуляции мыслительной деятельности. Об уровне развития творческого мышления можно судить по следующим показателям: 1. Оригинальность мысли, возможность получения ответов, далеко отличающихся от привычных (редкость, нетривиальность решений). Нестандартное мышление и восприятие мира. Развитие готовности отказаться от прошлого опыта, полученного при решении задач подобного рода. 2. Спонтанная активность при решении профессиональных проблемных ситуаций. Быстрота и плавность возникновения ассоциативных связей. Беглость мысли как количество ассоциаций, идей, возникающих в единицу времени в соответствии с некоторыми требованиями, а также выделение необходимых и достаточных условий решения задачи. Степень разработанности, детализации решений. 3. Восприимчивость к проблеме. Нахождение противоречий в последовательности явлений. Видеть новую проблему, устанавливая её связь с другими проблемами. Умение вникнуть в проблему и в то же время оторваться от реальности, увидеть перспективу развития проблемы. Способность найти несколько непривычных функций объекта или его части. 4. Гибкость (разнообразие вырабатываемых решений). Развитие способности к соединению противоположных идей из разных областей опыта и использование полученных ассоциаций для решения проблемы. Способность замечать и формулировать альтернативы, подвергать сомнению на первый взгляд очевидное, избегать поверхностных формулировок. Развитие способности к осознанию поляризующей идеи в данной области знания и освобождение от её влияния. 5. Рост высказываний рефлексивного характера, в том числе и направленных на анализ причин своего поведения, неадекватного для решения той или иной конкретной ситуации. В случаях успешного поведения, являющегося новым для субъекта, анализируются причины традиционного для себя поведения в аналогичных ситуациях.

С учётом описанных показателей сформированности творческого профессионального мышления созданы и апробированы авторские образовательные программы, ориентированные на совершенствование творческого профессионального мышления. Две из этих программ: «Дидактика высшей школы» (разработана совместно с доктором В.-Д. Веблером, Германия) и «Школа профессионального мастера вузовского преподавателя» лицензированы и с 2000 года успешно реализуются на базе Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова.

Таким образом, наличие ресурсного потенциала связано со следующими основными параметрами: 1) творческой способностью генерировать и продуцировать новые представления и идеи, а главное – проектировать и моделировать их в практических формах деятельности; 2) культурно-эстетической развитостью и образованностью, что предполагает интеллектуальную и эмоциональную развитость и высокий уровень культурной грамотности профессионала; 3) открытостью личности новому; 4) самокритичностью и самоиронией.

Литература

1. *Кашипов, М. М.* Психология педагогического мышления. Монография. СПб.: Алетей, 2000. 463 с.
2. *Кашипов, М. М.* Психология творческого мышления профессионала. Монография. М.: ПЕР СЭ. 2006. 688 с.
3. *Кашипов, М. М.* Совершенствование творческого мышления профессионала. Монография. М. Ярославль, МАПН, 2006. 313 с.
4. *Кашипов, М. М.* Стадии творческого мышления профессионала. Монография. Ярославль, Ремдер. 2009. 380 с.
5. *Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. (с.4).

M. Kashapov

The understanding of structural-dynamic characteristics of creative professional thinking as a coping resource is proved. The allocated parameters of the developed creative professional thinking are correlated with the structural-dynamic characteristics of a professional's creative thinking. With the structural-dynamic characteristics taken into consideration, educational programmes focused on actualization of creative professional thinking as the means of coping were created and introduced.

КОПИНГ-РЕСУРСЫ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ

С.А. Корзун

Беларусь, г. Минск, БГПУ имени Максима Танка

E-mail: svk1977.77@mail.ru

Настоящая статья посвящена исследованию копинг-ресурсов в подростковом возрасте. Рассмотрена проблема копинг-ресурсов в рамках западной и отечественной психологии. В статье представлены результаты эмпирического исследования влияния копинг-ресурсов на выбор копинг-поведения в подростковом возрасте. Библиогр. 10.

В психологии копинг-поведения все большее значение в последнее время приобретает проблема изучения ресурсов, позволяющих личности осознанно и целенаправленно совладать, действовать, прогнозировать жизненные события и результаты своих поступков. В психологии копинг-поведения (совладающего поведения) приоритет в исследовании ресурсов принадлежит зарубежным авторам (Hobfoll, 1990; Carver, Scheier, 1989; Nakano, 1991; Wong, 1993). Автор теории сохранения ресурсов S. Hobfoll утверждал, что люди постоянно стараются сохранить, защитить и пополнить копинг-ресурсы. Он рассматривает копинг-ресурсы через поведенческую активность, ресурсы-состояния, личностные характеристики и энергетические показатели (Hobfoll, 1990).

Под копинг-ресурсами принято понимать характеристики личности и социальной среды, которые повышают стрессоустойчивость. Это личностные структуры и определенные характеристики социальной среды, которые помогают личности справляться с угрожающими обстоятельствами, облегчают адаптацию (Сирота, Ялтонский, 2001).

Личностные и социальные копинг-ресурсы стали предметом исследования многих зарубежных и российских психологов. Так, S. Folkman подразделяет их на личностные (ресурсы когнитивной сферы; Я-концепцию; интернальный локус контроля; аффилиацию; ценностную мотивационную структуру личности и пр.), и средовые копинг-ресурсы, представленные системой социальной поддержки (окружение, в котором живет человек) и социально поддерживающим процессом (умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку) (Folkman, 1984). A. Hammer и M. Zeinder под копинг-ресурсами понимают сферы или характеристики, свойства человека, которые помогают справиться с трудной ситуацией. К ним относят сферы познания и представлений, чувств, отношений с людьми, духовности и физического бытия (Zeinder, Hammer, 1990.).

В литературе описана модель ресурсов P. Wong, где особое значение придается проактивным процессам преодоления стресса. К проактивным процессам можно отнести случаи, когда человек постоянно развивает свои ресурсы и разумно избегает рисков, и тем самым уменьшается вероятность развития стресса (Wong, 1993).

В отечественной психологии к анализу ресурсов копинг-поведения обращались такие известные ученые, как В.Д. Небылицин, Л.К. Китаев-Смык, К.А. Абульханова, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, Н.А. Сирота, Л.И. Дементий, В.И. Морасанова и др. Описывая ресурсный подход к регуляции стресса, В.А. Бодров отмечает, что развитие и реализация ресурсов преодоления служат основным фактором противодействия стрессу. Под ресурсами регуляции различных форм активности автор понимает некоторый функциональный потенциал, который обеспечивает высокий уровень реализации его активности, выполнения трудовых задач, достижения заданных показателей в течение определенного времени (Бодров, 2006).

Проведенный анализ публикаций по проблеме копинг-ресурсов позволяет выделить такие ресурсы как тип темперамента, мотивация достижения, локус контроля, ответственность, эмпатия, Я-концепция (Крюкова, 2005; Сирота, 2001), «профессиональный опыт» (Бодров, 2006), оптимизм (Scheier, Carver, 1989), нейротизм (Nakano, 1991), самоуважение, коммуникабельность, религиоз-

ность, наличие социальной поддержки, уровень образования (Тейлор, 2004) и др. Многие исследователи в рамках психологии копинг-поведения подчеркивают особую роль копинг-ресурсов в подростковом возрасте (Сирота, 2001). Особенности копинг-ресурсов у несовершеннолетних являются актуальной проблемой нашего исследования. При этом анализ научной литературы по проблеме показал, что экспериментальных исследований, проливающих свет на специфику копинг-ресурсов у подростков, крайне недостаточно для того, чтобы ответить на многие вопросы, связанные с проблемой подросткового возраста (Сирота, 2001; Крюкова, 2005).

Копинг-ресурс социальной поддержки является наиболее мощным ресурсом. Социальная поддержка, смягчая влияние стрессоров на организм, тем самым сохраняет здоровье и благополучие человека. Восприятие социальной поддержки рассматривается с позиции защиты человека от возможных кризисных, стрессогенных событий, которая позволяет субъекту приходить к мнению, что его любят, ценят, заботятся о нем, и что он является членом социальной сети. Как показали полученные данные, восприятие социальной поддержки отражает уверенность большинства респондентов, что значимые другие, друзья и семья всегда окажут поддержку.

Уровень субъективного контроля является существенной социально-психологической характеристикой личности, определяющей степень активности собственных усилий и готовность личности к конструктивному взаимодействию с окружающими. Роль личностного контроля в подростковом возрасте, безусловно, огромна и тесно связана с преодолением различного рода конфликтных, стрессовых ситуаций. Полученные результаты позволяют говорить о преобладании экстерналов над интерналами среди респондентов. Индивиды с экстернальным локусом контроля не рассматривают изменения среды как результат своих усилий, они менее эффективно взаимодействуют со средой, чем лица с интернальным контролем, и возможно неэффективно используют информацию в ситуациях, требующих проблемно-ориентированного копинг-поведения. Следовательно, лица с экстернальным локусом контроля менее эффективно преодолевают трудные жизненные ситуации. В подтверждение вышесказанному можно отнести результаты корреляционного анализа, которые показали, что как интернальность, так и социальная поддержка со стороны семьи и друзей связаны с выбором продуктивного копинг-поведения (проблемно-ориентированный копинг, стратегия «поиск поддержки») ($p \leq 0,05$).

Для изучения влияния копинг-ресурсов на особенности копинг-поведения подростков был использован однофакторный дисперсионный анализ. Восприятие социальной поддержки может выступать в качестве предиктора выбора копинг-поведения. Так, «социальная поддержка семьи» определяет выбор проблемно-ориентированного ($F(4;236) = 2,880$, $p = 0,02$) и эмоционально-ориентированного копинга ($F(4;236) = 2,530$, $p = 0,041$). В свою очередь, «социальная поддержка значимых других» определяет выбор менее продуктивного копинг-поведения – копинга, ориентированного на эмоции ($F(4;236) = 3,122$, $p = 0,016$), копинга, ориентированного на избегание ($F(4; 236) = 3,294$; $p=0,012$) и «социальное отвлечение» ($F(4; 236) = 6,281$; $p=0,0001$).

Таким образом, исследования в рамках ресурсного подхода в психологии копинг-поведения продиктованы необходимостью определения спектра возможных ресурсов, механизма их действия и специфики использования в разнообразных трудных жизненных ситуациях в подростковом возрасте.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. М.: ПЕРСЭ, 2006.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ...д-ра псих. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова; КГУ. Кострома, 2005.
3. Сирота Н.А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.И. Хажиллина, Н.С. Видерман. М.: Генезис, 2001.
4. Социальная психология / Ш. Тейлор, Л. Пипло, Д. Сирс. 10-е изд. СПб.: Питер, 2004.
5. Carver, C.S., Scheier, M.F. Veintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Veintraub // J. of Pers. And Soc. Psychology. 1989. Vol. 56, № 1. P. 267-283.
6. Folkman, S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis / S. Folkman // J. of Person. and soc. Psychology. 1984. V. 46, № 4. P. 839-852.
7. Hobfoll, S. Stress and coping in later life families / S. Hobfoll. – Washington DC: Hemisphere, 1990.
8. Nakano, K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being / K. Nakano // J. Psychol. Res. 1991. V. 33, № 4. P. 160-167.
9. Wong, P.T. Effective management of life stress: The resource-congruence model / P.T. Wong // Stress medicine. 1993. V. 9, № 3. P. 51-60.
10. Zeinder, M., Hammer, A. Life events and coping resources as predictors of stress symptom in adolescents / M Zeinder, A. Hammer // Pers. Individ. Diff. 1990. V. 11, № 7. P. 693-703.

The given article is devoted to the research of coping-resources in teen-age. The problem of coping-resources is studied within the bounds of home and foreign psychology. The results of empirical study of how coping-resources influence on the choice of teen-age coping behavior are represented in this article.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК КОПИНГ-СТРАТЕГИЯ И КОПИНГ-РЕСУРС ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

К.И. Корнев, А.С. Агалакова

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

E-mail: lorkey@yandex.ru

Изучена роль копинг-стратегии социальной поддержки личности в юношеском возрасте. Выделены виды социальной поддержки и их выраженность в различных трудных жизненных ситуациях. Изучено социальное окружение личности, оказывающее социальную поддержку. Определена эффективность различных видов социальной поддержки в зависимости от трудной жизненной ситуации и социального окружения. Библиогр. 7.

Современные исследования копинг-поведения личности с одной стороны сосредоточены на изучении личностных и ситуационных факторов, обуславливающих совладающее поведение, а, с другой стороны, сфокусированы на изучении различных стратегий копинга, к которым прибегает человек при решении трудных жизненных ситуаций. Данные аспекты используются в построении моделей исследований и широко применимы. Понимая и принимая во внимание существующие «правила» изучения копинг-механизмов личности, мы обратили свое внимание на те аспекты и способы совладающего поведения, которые, на наш взгляд, недостаточно исследованы на сегодняшний день. К таким малоизученным аспектам совладающего поведения относятся социально-ориентированные формы копинга, которые выражаются в поиске личностью социальной поддержки у социального окружения при возникновении трудных жизненных ситуаций.

Анализ зарубежной литературы показывает, что возможность обращения за помощью к социальному окружению и само существование такого окружения, которое может оказать поддержку, выступает значимым социальным фактором, обеспечивающим эффективность преодоления.

Социальное окружение личности выступает не только «медиатором», т.е. посредником, в процессах преодоления, и способно обеспечить относительно благополучное самочувствие человека в стрессовой ситуации, но и «модератором», т.е. способно напрямую разрешать проблемную ситуацию.

Понятие социальной поддержки личности при этом используется неоднозначно. С одной стороны, социальная поддержка рассматривается как многоплановый конструкт, включающий в себя социальное окружение личности, восприятие или оценку личностью наличия поддержки со стороны окружающих и ее качества, а также ожидаемую или реальную помощь других людей. С другой стороны, социальная поддержка может рассматриваться как копинг-стратегия личности, связанная с социальными контактами и обращением к другим людям за поддержкой в трудных жизненных ситуациях (Cohen & Wills, 1985; Collins & Dunkel-Schetter, 1993; Bolger, 1991, Carver, 1989 и др.).

Кроме этого, существует ряд вопросов, касающихся социальной поддержки в аспекте процессов совладания: какие виды социальной поддержки как стратегии копинга существуют, кто является тем социальным окружением личности, к кому обращаются за поддержкой и кто ее оказывает, насколько такая поддержка эффективна, в каких жизненных ситуациях? Данные теоретические позиции требуют, на наш взгляд, более детального осмысления.

В 2009-2010 году нами было проведено исследование, направленное на изучение социальной поддержки как копинг-стратегии и копинг-ресурса личности в юношеском возрасте. Выбор данного возраста был для нас не случаен. В юношеском возрасте возрастает значимость взаимодействия с другими, происходит освоение новых социальных ролей и расширение социальных связей и контактов в разных жизненных сферах. Помимо этого, жизненные трудности, специфические по характеру и степени выраженности в данный возрастной период, запускают процесс копинга личности, в

рамках которого используются разные формы копинга, в том числе и социально-ориентированный (Крюкова, 2005).

В нашем исследовании принимали участие студенты высших учебных заведений г. Омска. Общая выборка составила 149 человек, из них 30% юношей и 70% девушек. Средний возраст испытуемых – 19,5 лет. Для изучения социальной поддержки и ее роли в копинг-механизмах личности была разработана авторская анкета, вопросы которой были направлены на изучение видов социальной поддержки как стратегии копинга, особенностей социальной поддержки в различных трудных жизненных ситуациях, социальное окружение личности, к которому обращается человек за поддержкой, а также эффективность стратегии социальной поддержки в зависимости от типа жизненных событий и социального окружения.

Анализ видов социальной поддержки показал, что существует по меньшей мере четыре вида социальной поддержки, которые использует личность при преодолении трудных жизненных ситуаций. К данным видам относятся: «информационная поддержка», направленная на получение нужной или полезной информации о том, как преодолеть проблемную ситуацию, «эмоциональная поддержка», направленная на получение сочувствия и понимания со стороны окружающих, «материальная поддержка» – получение безвозмездной материальной помощи, подарки или «деньги взаймы» и «инструментальная поддержка» – «помощь делом», реальными действиями окружающих людей. В юношеском возрасте данные виды социальной поддержки имеют различную частоту использования. Наиболее предпочитаемыми видами социальной поддержки являются: информационная (69,7%) и инструментальная поддержка (68,8%). За эмоциональной поддержкой в трудной жизненной ситуации обращаются 56% молодых людей, а материальная поддержка важна для 19,3% молодежи.

Полученные данные позволяют критически отнестись к имеющимся на сегодняшний день опросным методам диагностики стратегий копинга и расширяют представление о многообразии способов и форм преодоления в рамках одной копинг-стратегии.

Изучение ситуационного контекста копинга личности в юношеском возрасте и роли социальной поддержки как стратегии совладающего поведения позволило обнаружить специфику применения тех или иных видов социальной поддержки в зависимости от типа трудных жизненных ситуаций. В ситуациях «потери» характерной стратегией копинга является поиск эмоциональной поддержки. Так в ситуации «разрыва с любимым человеком» за эмоциональной поддержкой обращаются 82,7% молодых людей, в ситуации «смерти близкого родственника» эмоциональная поддержка необходима для 77,8% испытуемых, в ситуации «развода родителей» или «длительной разлуки с ними» за эмоциональной поддержкой обращаются 75,8% и 65,7% соответственно. В ситуациях, связанных с профессиональным выбором, преобладает информационный вид социальной поддержки. При выборе профессии за ней обращаются 90% молодых людей, при поступлении в вуз и обучении – 72,9% испытуемых. В ситуациях, связанных с проблемами в отношениях преобладают два вида социальной поддержки – эмоциональная и информационная. В отношениях с противоположным полом к данным видам поддержки прибегают 58,7% и 49,3% испытуемых соответственно, в отношениях со сверстниками 58,1% и 40,3%, в отношениях с братьями/сестрами 43,5% и 34,8%, в ситуациях «сверхконтроля» со стороны родителей – 53,6% и 50% соответственно. Таким образом, можно говорить о том, что ситуационный контекст копинга обуславливает различные формы совладания в рамках базовой копинг-стратегии.

В рамках нашей работы нас интересовали не только виды социальной поддержки, но и эффективность такого преодоления. На сегодняшний день проблема эффективности копинга остается открытой. Тем не менее, большинство исследований сосредоточено на двух аспектах эффективного преодоления – 1) улучшение самочувствия личности, ее психоэмоционального состояния и 2) объективное преодоление или разрешение трудной ситуации. Принимая это во внимание, фокус нашего внимания был сосредоточен на втором аспекте. Мы исходили из положения, что если социальная поддержка обеспечивает эффективное преодоление трудной жизненной ситуации путем разрешения проблемы, то ее можно рассматривать как копинг-ресурс личности, т.е. то, что «позволяет справляться с трудностями достаточно эффективно» (Хазова, 2004). Для этого нами была заложена в анкету 5-балловая шкала «эффективности», по которой предлагалось оценить используемые виды социальной поддержки в разных трудных жизненных ситуациях. Результаты оказались следующими. Наиболее эффективна стратегия инструментальной поддержки в ситуации профессионального выбора (ср. балл 4,1) и материальная поддержка при поступлении и обучении в вузе (4,2). Эмоциональная поддержка наиболее эффективна в ситуациях разрыва отношений (3,69), смерти близких родственников (3,78) и трудностях в отношениях с противоположным полом (3,87). Такие данные позволяют утверждать, что определенные виды социальной поддержки могут выступать ресурсом личности при преодолении конкретных трудных жизненных ситуаций.

Стратегия социальной поддержки невозможна без наличия и участия социального окружения личности, тех людей, которые могут оказать помощь при возникновении жизненных трудностей и обеспечить возможность эффективного преодоления. Для этого мы просили испытуемых указать, к кому они обращаются за социальной поддержкой и насколько оказанная поддержка является эффективной (по 5-балльной шкале). Анализ данных показал, что существует социальное окружение личности, поддержка которого является условием эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций личности в юношеском возрасте. Значимыми людьми являются: друзья (ср.балл 4,1), родители (4,2), любимый человек или супруг/супруга (4,33). Таким образом, можно утверждать, что близкие люди из социального окружения личности в юношеском возрасте выступают в качестве социального ресурса преодоления жизненных трудностей.

Таким образом, результаты исследования позволили определить роль социальной поддержки как копинг-стратегии личности с учетом ситуационного контекста копинга и социального окружения личности.

Литература

1. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. №3. С. 20-25.
2. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №2. С. 5-15.
3. Хазова С. А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психологический журнал. 2004. Т. 25 №5. С. 59-69.
4. Carver C. S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. vol. 56. №2. P. 267-283.
5. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin. 1985, 98. P. 310-357.
6. Collins NL, Dunkel-Schetter C, Lobel M, Scrimshaw SCM. Social support in pregnancy: Psychosocial correlates of birth outcomes and postpartum depression. Journal of Personality and Social Psychology. 1993. vol. 65. P.1243-1258.
7. Bolger N., Eckenrode J. Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. vol. 61. №3. P. 440-449.

SOCIAL SUPPORT AS COPING STRATEGY AND THE COPING RESOURCE OF AN INDIVIDUAL AT YOUTH

K. Kornev, A. Agalakova

The role of social support as coping strategy is studied. The types of social support in different critical situations are considered. The social supporting environment of an individual is researched. Accounting the critical situation the efficiency of the presented social supporting types is estimated.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ: К УТОЧНЕНИЮ БАЗОВЫХ КОНСТРУКТОВ

Д.А. Леонтьев

*Россия, Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; МГППУ
E-mail: dleon@smysl.ru*

Работа выполнена при поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект № 09-06-00410а «Личностные ресурсы совладания в условиях хронического стресса»

Доклад посвящен уточнению и систематизации основных понятий, характеризующих различные формы и уровни реагирования субъекта на стрессовые ситуации и обстоятельства.

Проблематика стресса, травмы, экстремальных и просто трудных жизненных ситуаций, а также возможных видов реакций на эти ситуации и их психологических последствий становится все более обширным полем исследований, и по мере роста числа исследований все острее становится проблема соотношения и разведения между собой ключевых понятий, описывающих сами ситуации, их восприятие и переживание, ресурсы противодействия им и преодоления их. Все более популярное понятие стратегии совладания (копинга) не становится одновременно более четким и исследователи испытывают растущие сомнения, решая вопросы о классификации изучаемых ими переменных.

В исследованиях последних лет под руководством автора изучались личностные переменные, опосредующие неблагоприятное воздействие ситуаций такого рода на личность и ее психологическое благополучие, а также характера их структурных и динамических взаимосвязей. Хотя эта работа еще далека от завершения, проведенные исследования позволяют подвести некоторые промежуточные итоги, в частности, касающиеся структуры личностных ресурсов.

Стартовой точкой анализа выступает в данном контексте ситуация, возникшая помимо желания субъекта и обычно вопреки ему, которая предъявляет к субъекту определенные требования, вынуждая его затрачивать дополнительные ресурсы на ее преодоление либо, по меньшей мере, приспособление к ней. Необходимость такой траты ресурсов может приобретать затяжной характер, а результаты этих затрат не всегда бывают успешными, то есть не всегда позволяют избежать неблагоприятных для субъекта изменений в его жизни.

В литературе широко распространены такие понятия как трудные жизненные ситуации, критические ситуации, стрессовые ситуации, экстремальные ситуации. Встречаются и более индивидуальные термины, такие как эксквизитные ситуации (Э.И. Киришбаум), трансординарные ситуации (М.Ш. Магомед-Эминов). Выбор термина очевидно зависит от основания, по которому данная группа ситуаций выделяется из остальных. В терминологии в той или иной степени смешиваются несколько признаков таких ситуаций: (1) они не относятся к числу обычных, ожидаемых предсказуемых; (2) они порождают определенный сбой, разрыв в жизнедеятельности индивида, ту или иную «невозможность» (Ф.Е. Василюк); (3) они создают опасность, угрозу для целостности субъекта, его физического и психологического благополучия, стабильности его жизненного мира и его целей и смыслов; (4) они порождают повышенные требования к функционированию индивида, включая как внешнюю предметно-практическую деятельность, так и познавательные процессы и процессы смысловой динамики («смыслостроительства» по Ф.Е. Василюку и Д.А. Леонтьеву, «работы личности по М.Ш. Магомед-Эминову»), предъявляя ему своеобразное «мобилизационное предписание». Понятие «стрессовая ситуация» как раз подчеркивает именно этот аспект: повышенные требования, предъявляемые к функционированию индивида.

Под понятием «ресурсы» мы будем понимать те индивидуальные особенности, в зависимости от которых задачи мобилизации, адаптации к стрессовой ситуации, ее преодоления и предотвращения неблагоприятных последствий решаются легче или, напротив, труднее. При этом различаются специфические, узконаправленные ресурсы, имеющие значение лишь для определенного класса стрессовых ситуаций, и универсальные метаресурсы, обладание которыми дает выигрыш в самых разнообразных стрессовых ситуациях; мы будем рассматривать преимущественно последние. Можно различать по меньшей мере три их наиболее глобальных класса: *физиологические ресурсы* (например, общее состояние здоровья или тип нервной системы, от которого зависит физиологическая «цена» адаптации к стрессу), *психологические ресурсы* (особенности личности, характера, способностей, психических процессов) и *социальные ресурсы*, обнаруживающиеся во взаимодействии с другими людьми (в частности, социальная поддержка).

В свою очередь, в числе психологических ресурсов можно выделить следующие их разновидности:

1. *Психологические ресурсы устойчивости.* К ним мы относим прежде всего ценностно-смысловые ресурсы, наличие которых дает субъекту чувство опоры и уверенности в себе, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений. К основным переменным этой группы, по нашим данным, относятся, в частности, удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, чувство связности (А. Антоновский) и субъективная витальность как диспозиция (Р. Райан, К. Фредерик), а также базовые убеждения (Р. Янофф-Бульман).

Отличительной особенностью этой группы ресурсов выступает то, что они одновременно выступают в двух ипостасях, являются и независимыми, и зависимыми переменными, и следствием определенной динамики жизненной ситуации, отражающими меру ее благополучия и общее качество жизни личности, с одной стороны, и факторами, значимо влияющими на дальнейшую успешность и эффективность жизнедеятельности, с другой, что подтверждено многочисленными исследованиями.

2. *Психологические ресурсы саморегуляции.* К ним мы относим психологические переменные, отражающие устойчивые, но выбранные из ряда альтернатив стратегии саморегуляции как способа построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни, такие как мера субъективного контроля над ними или зависимости от них, устойчивые ожидания положительных или отрицательных исходов событий, стратегии взаимодействия со сложностью и неопределенностью, гибкость или ригидность целеполагания, характеристики связи усилий с результатами деятельности и др. В числе релевантных переменных можно назвать каузальные ориентации (Э. Деси, Р. Райан), локус контроля (Дж. Роттер), ориентация на действие/состояние (Ю. Куль), самоэффективность (А. Бандура), толерантность к неопределенности, склонность к риску, полнезависимость, рефлексия, параметры временной перспективы.

Некоторые психологические переменные, такие как оптимизм (Ч. Карвер, М. Шейер, М. Селигман) или жизнестойкость (С. Мадди) проявляют себя одновременно и как ресурсы устойчивости, снижая общую меру уязвимости субъекта для стрессовых ситуаций, и как ресурсы саморегуляции, определяя характер конкретных решений, принимаемых субъектом в процессе взаимодействия с обстоятельствами его жизни.

3. *Мотивационные ресурсы*, отражающие энергетическое обеспечение действий индивида по преодолению стрессовой ситуации.

4. *Инструментальные ресурсы*. К ним относятся выученные (приобретенные) инструментальные навыки и компетенции, например, навыки и стереотипы организации операциональной стороны деятельности, а также стереотипные тактики реагирования на те или иные ситуации (в том числе психологические защиты, или механизмы совладания в узком смысле слова). Принято говорить о стратегиях совладания, но по нашим данным складывается впечатление скорее о вторичной, инструментальной, или тактической роли этих переменных, чем об их стратегическом характере.

Ресурсы устойчивости образуют наиболее надежную защиту от неблагоприятных обстоятельств жизни; с другой стороны, они во многом блокируют использование более гибких ресурсов саморегуляции. Ресурсы саморегуляции в ситуации стресса тем самым во многом компенсируют дефицит ресурсов устойчивости даже в наиболее экстремальных жизненных обстоятельствах. Эта группа ресурсов, в отличие от остальных, основана во многом на переструктурировании системных связей во взаимодействиях с миром, и благодаря этому способна превращать в достоинства даже то, что на первый взгляд выглядит очевидным минусом, например, отчаяние, пессимизм и недоверие, травму и другие жизненные обстоятельства, резко ограничивающие возможности субъекта. Это мобилизует его на изменение структуры и компенсаторное повышение качества саморегуляции своей жизнедеятельности; так, у определенной категории лиц с ограниченными возможностями здоровья травма парадоксальным образом оказывается ресурсом роста (Александрова, Лебедева, Леонтьев, 2009); известно, что ситуации клинической смерти и других околосмертных переживаний, сталкивающих человека с осознанием реальности собственной смерти, приводят к повышению чувства ответственности за свою жизнь и, как следствие, повышение ее качества (Леонтьев, 2005; 2008а).

Предложенная схема, согласующаяся с получаемыми нами данными, позволяет по-новому взглянуть на соотношение переменных, от которых зависит способность личности сопротивляться жизненным невзгодам.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS: TOWARD THE CLARIFICATION OF BASIC CONSTRUCTS

D. Leontiev

The paper provides some clarification and systematization of basic concepts describing different forms and levels of the subjects' responding to stressful situations and obstacles.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЕЙ СОВЛАДАНИЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ПРЕДПОСЫЛОК САМОРЕГУЛЯЦИИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

С.И. Малахова

*Россия, г. Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
E-mail: smalakchova@mail.ru*

Представлены результаты исследования личностных и интеллектуальных свойств саморегуляции в учебной деятельности студентов в вузе, которые рассматриваются в качестве предикторов успешности обучения. Установлены различия в показателях стилей совладания и психометрического интеллекта у студентов гуманитарного и негуманитарного профиля. Библиогр. 6.

Знание личностных особенностей, связанных с тем или иным типом когнитивной оценки и поведения в трудных жизненных ситуациях, необходимо для успешного обучения в вузе. Необходимость принимать решения в условиях неопределенности как неполной информированности (из-за невозможности полной ориентировки или дефицита времени), анализировать последствия выборов, учитывать сложные динамические изменения в ситуации (совладать с ситуацией) являются про-

цессами проявления саморегуляции учебной деятельности. Мы рассматриваем психологическую саморегуляцию как систему динамических многоуровневых иерархий различных процессуальных составляющих когнитивной и личностной регуляции, которые являются важнейшими характеристиками интеллектуально-личностного потенциала для успешного обучения в современных условиях вузовского образования (Корнилова, 2003, 2007). При этом от самого субъекта зависит превалирование тех или иных уровней ориентиров на разных этапах стратегии выбора. Готовность и умение студентов использовать свои возможности (а не оценка их самих по себе) является одним из аспектов таким образом понимаемой саморегуляции. Интеллект может рассматриваться при этом в качестве когнитивного предиктора саморегуляции учебной деятельности.

Учебная деятельность в вузе проходит в условиях, требующих усиленного расхода внутренних ресурсов студентов. Длительные значительные нагрузки оказывают неблагоприятное воздействие и могут дезорганизовать учебную деятельность. Наиболее характерным психическим состоянием, развивающимся в неблагоприятных условиях жизнедеятельности, является стресс. Совладающее поведение, или копинг, предполагает когнитивную и аффективную регуляцию человеком своего поведения, позволяющую ему справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направленное на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю) (Совладающее поведение, 2008). В психометрической трактовке интеллект рассматривается как общая способность, позволяющая успешно решать разные задачи. Поэтому в качестве гипотезы мы предположили, что психометрический интеллект связан с феноменом совладающего поведения, т.е. психометрический интеллект должен проявляться и в выборе личностью способов выхода из трудных жизненных ситуаций. Однако ситуации учебной деятельности мы рассматриваем не как кризисные ситуации, а как ситуации повседневные, но требующие регулятивного аспекта в их разрешении. И эта регуляция осуществляется через взаимодействие интеллекта с копинг-стилями.

В предпочтении стилей и стратегий совладания (копингов) интеллектуально-личностный потенциал играет главную роль. В настоящее время исследования копинг-стилей связываются с высоким или низким уровнем интеллекта. В нашей работе мы исследуем связь копинг-стилей со структурой интеллекта и разными специализациями студентов. В литературе уже имеются данные, показывающие различия в структуре интеллекта между студентами, обучающимися разным профессиям. А так как для успешной деятельности в вузе необходимо справляться с трудными ситуациями, опираясь на свой интеллектуально-личностный потенциал, то профессиональные различия в структуре интеллекта должны характеризоваться и профессиональными отличиями в структуре копинг-стилей.

В исследовании приняли участие три выборки испытуемых, из которых две выборки представляют будущих специалистов в области естественных наук (студенты МФТИ и факультета биоинформатики МГУ имени М.В. Ломоносова) и одна – представителей гуманитарного профиля (студенты факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова). По классификации Е.А. Климова, студенты гуманитарной и негуманитарной специализации относятся к разным типам профессий – человек-человек и человек-техника (Климов, 1995). Выбор профессии и обучение соответствующим ей надындивидуальным схемам мышления предполагают различия в структуре интеллекта и совладающего поведения в трудных ситуациях, связанные с профессиональным критерием групповой принадлежности.

Для достижения целей исследования использовались методики: 1) Методика многомерного измерения копинга CISS (Крюкова, 2001); 2) Шкала субъективной оценки трудности ситуации неопределенности; 3) Для определения интеллектуальных показателей использовался Тест структуры интеллекта IST-70 Р. Амтхауэра. Полученные данные обрабатывались с помощью статистического пакета SPSS for Windows v. 15.0.0.

На основании полученных данных были сделаны следующие выводы:

1) Для студентов-психологов, как представителей гуманитарной специализации, и для студентов МФТИ и студентов-биоинформатиков, как представителей негуманитарной специализации, как и ожидалось, установлены различия в структуре интеллекта и в стилях совладания. Для выборки студентов-психологов значимо выше показатель *Эмоционально-ориентированного копинга* и копинга, направленного на *Избегание*, по сравнению со студентами негуманитарных факультетов.

2) Для выборки студентов негуманитарной специализации (студенты МФТИ и студенты биоинформатики) высокие интеллектуальные показатели приводят к снижению в выборе *Эмоционально-ориентированного копинга*. В частности, более высокий вербальный интеллект у студентов МФТИ приводит к повышению в выборе *Проблемно-ориентированного копинга* и связан с уменьшением копинга, направленного на *Избегание*.

Для выборки студентов-психологов высокие интеллектуальные показатели связаны с уменьшением выбора копинга, направленного на избегание. При этом более высокий математический

интеллект приводит к большему использованию копинга *Социальное отвлечение* и меньшему использованию копинга *Отвлечение*, которые являются субстилями в стиле *Избегание*.

Для общей выборки студентов, чем выше интеллектуальные показатели, тем меньше студенты выбирают *Эмоционально-ориентированный копинг* и копинг, направленный на *Избегание*, включая оба его субстиля (социальное отвлечение и отвлечение). Возрастание математического интеллекта приводит к возрастанию использования *Проблемно-ориентированного копинга*, направленного на решение проблем.

Таким образом, показатели психометрического интеллекта влияют на выбор копинг-стилей у студентов, получающих различное профессиональное образование. И подтверждается важность разделения студентов на группы, т.к. результаты, полученные на общей выборке, не совпадают с результатами ни одной из групп.

Обобщая полученные результаты, можно говорить о взаимосвязи интеллектуальных и личностных компонентов саморегуляции в учебной деятельности студентов в вузе, которые являются составляющими открытых динамических регулятивных систем (Корнилова, Смирнов, 2002).

Литература

1. Корнилова Т.В. Саморегуляция и личностно-мотивационная регуляция принятия решений / Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В.И. Моросановой. М., Севастополь: Изд-во ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С.181-194.
2. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. М.: Аспект Пресс, 2003.
3. Корнилова Т.В., Смирнов С.Д. Группировки мотивационно-личностных свойств как регулятивные системы принятия решений // Вопросы психологии, 2002. №6. С. 73-83.
4. Совладающее поведение; Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
5. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях. М.: МГУ, 1995.
6. Крюкова Т. Л. О методологии исследования и адаптации опросников диагностики совладающего поведения. / Психология и практика. Вып.1. Сост. В.А.Соловьева. Институт педагогики и психологии. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001. С.66-72.

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STYLES AND INTELLECTUAL PREDISPOSITIONS TO SELF-REGULATION IN LEARNING ACTIVITY IN COLLEGE STUDENTS

S. Malakhova

This study examined personality and intellectual characteristics of self-regulation in learning activity of students in college. Such characteristics are assumed to be predictor of success in learning. The results revealed significant differences in coping styles and psychometric intelligence between student in natural and social sciences.

ОТ «ЖЕРТВЫ» К ЖИЗНЕТВОРЧЕСТВУ

М. А. Одинцова

Россия, г. Москва, Институт психологии и педагогики

E-mail: Mari505@mail.ru

Статья раскрывает сущностные особенности поведения «жертвы», в основе которого лежат рентные и кверулянтские установки, и описывает противоположную конструктивную установку на жизнетворчество. Библиогр. 4.

Сегодня человечество переживает «минуты роковые» – так обозначил существующую в последние десятилетия напряженность в нашем обществе известный российский философ И. Р. Шафаревич. Одновременно данная ситуация является катализатором, «моментом истины» и позволяет обнаружить реальное человеческое лицо: оно может быть как низменным, безобразным в своих страданиях, так благородным и возвышенным.

Одно из особых деструктивных личностных проявлений, получивших массовое распространение сегодня, было описано Э. Крепелиным еще в 1900 г.

Автор подметил интересную закономерность, заключающуюся в том, что при переживании даже незначительных несчастных случаев у человека возникают постоянные, усиливающиеся с течением

времени расстройства, выражающиеся в депрессии, слабости, повышенном внимании к собственному, чаще мнимому бессилию, одновременно поиск выгоды в своем незавидном положении и настойчивое требование финансовых компенсаций. Данная установка в психиатрии и психологии была названа рентной. Под *рентной установкой* будем понимать особое состояние готовности к специфической реакции получения выгоды (материальной либо моральной) из своего неблагоприятного положения, возникающее на фоне необоснованной помощи и поддержки со стороны микро- и макроокружения, и оказывающее деформирующее влияние на все поведение индивида. Специфика проявления рентных установок в поведении индивида выражается в утилитарном подходе к своему бедственному положению; в настойчивых требованиях различного рода компенсаций; в ощущении себя особо пострадавшим и беспомощным; в фокусировании психической активности на страдании; в иждивенческих тенденциях и паразитических взглядах; в локализации контроля на внешнем мире (экстернальность) и т.п.

Проявление рентных установок в поведении индивида может деформировать личность, побуждать к социальному иждивенчеству, паразитизму и способствовать формированию личности с поведением «жертвы». «Жертва» – это своеобразная, очень опасная пораженческая установка, закрепляющаяся в модели поведения человека и запрещающая ему жить полноценной жизнью, сковывающая личностный потенциал, подавляющая и подчиняющая личность различным ролям и маскам.

Специфика проявления установки на поведение «жертвы» чрезвычайно разнообразна и представляет особый интерес для психологов. Во-первых, потому что данная установка активизируется мгновенно не только в трудных ситуациях, но проявляется и в обыденной жизни. Во-вторых, она способствует зарождению различных деструктивных форм поведения. В-третьих, установка на поведение «жертвы», по меткому заявлению К. Ясперса, является самой социальной из всех существующих болезней, утилитарной по своей направленности и может способствовать зарождению совершенно нового «рентного» общества.

Рассмотрим разнообразные формы игровых и социальных ролей «жертвы», основываясь на концепции социального взаимодействия В. И. Слободчикова и Е. И. Исаева. При анализе связей и отношений в группах, авторы предлагают типологию, в которой выделяют игровые роли, социальные роли, статус и позицию. На основании этого выделим типы поведения индивида с установкой «жертвы». Так, игровая роль «жертвы» имеет свободный характер и является ситуативной. В основе выбранной игровой роли «жертвы» обязательно заложены рентные или кверулянтские (от лат. *querulus* – постоянно жалующийся) установки. Представители игровых ролей «жертвы» наделены величайшим искусством манипулирования, доведенным до совершенства, они стремятся к паразитизму и иждивенчеству. Наши недавно проведенные исследования показали, что большинство из них обладают низким уровнем жизнестойкости, дефензивностью (от лат. *defensio* оборонительность, защищать) внутриличностного ядра и экстернальной локализацией контроля.

Представители социальных ролей «жертвы» так же имеют свои отличные от игровых ролей особенности, хотя среди них мы можем обнаружить и общие характеристики. Так, все социальные роли «жертвы» навязаны обществом (индивида выталкивают, изгоняют из социума). В силу этого, они стигматизированы (наделены клеймом, ярлыком), а в некоторых случаях, что является более опасным, самостигматизированы. Кроме этого, они мотивированы на освобождение от стигмы, потому что данная социальная роль для них чрезвычайно мучительна. Жизнь представителей социальных ролей «жертвы» пронизана глубокими страданиями, на которых они концентрируются. В основе социальных ролей «жертвы» нет рентных установок, проявление их мы можем обнаружить несколько позднее, в случае, если социальная роль «жертвы» переходит в статус и закрепляется в модели поведения индивида. Большинству представителей социальных ролей «жертвы» свойственна дефензивность и виктимность (от лат. *victim* жертва) внутриличностного ядра.

Как видим, установка на поведение «жертвы» является многоликой и проявляется в игровых и социальных ролях «жертвы, что является разрушительным для индивида. Человек с данной установкой не может являться автором своей жизни, он во многом становится таким, каким его делают обстоятельства – пассивным продуктом общественной среды.

К вопросу о способности личности быть автором, творцом своей жизни обращались многие философы и психологи, в числе которых Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, М. Хайдеггер, Р. Мэй, однако целостной теории жизнотворчества в научной литературе не обнаружено. Само понятие «жизнотворчество» используется в русском языке давно, однако ни один из наиболее полных словарей не дает его определения. Оно встречается у литературоведов, писателей, философов (Колесникова, 2001, Цветков, 2006), относительно недавно появились научные исследования жизнотворчества (Сухоруков, 1997; Леонтьев, 1990, 2001; Меерович, 1994; Кульневич, 2000). В наиболее полном и конкретном виде, оно, пожалуй, представлено в работах Д.А. Леонтьева. Автор весьма удачно прогнозирует: «Это понятие не является пока общеупотребительным, но имеет, на наш взгляд, большое будущее» (Леонтьев,

1990). Однако, до сих пор четко не определено его смысловое содержание; а также структура жизнестворчества; крайне мало исследовательских работ так или иначе затрагивающих данную проблему и вводящих данное понятие. Но, так или иначе, оно сквозит в подтексте многих научных разработок, в силу ограниченного объема данной статьи остановимся лишь на некоторых.

Например, С. Л. Рубинштейн уделяет много внимания творческой составляющей личностного развития. Личность как субъект жизни – это индивидуально-активный человек, строящий условия жизни и свое отношение к ней, выступающий в качестве автора и творца (Рубинштейн, 2000, с. 635), жизненный путь которого должен являться стремлением вверх – к развитию и самосовершенствованию в противовес поведению «жертвы».

Д. А. Леонтьев называет это творческой стратегией жизни, что означает «динамичность отношений с миром, готовность к самоизменению в том направлении, которое будет максимально способствовать самореализации личности в данной жизненной ситуации» (Леонтьев, 1990). Это приспособление не к требованиям ситуации, а к возможностям, которые она открывает для реализации цели и смысла жизни личности, на что требуется определенное мужество. Мужество перед неизвестностью или «прыжок в неизвестность» можно назвать мужеством творчества – определяет Р. Мэй (Мей, 2008). Феномен мужества, развиваемый в экзистенциальной психологии и философии Р. Мэем, лежит в основе идеи жизнестворчества Д. А. Леонтьева. Мужество – это именно то, чего так не хватает человеку с установкой жертвы. Мужество Р. Мэй противопоставляет страху перед «ничто» (Мей, 2008, с. 9). Мужество творчества – наивысшее из всех видов мужества (Мей, 2008, с. 20) (физического, нравственного, социального, и др.). «...Мужество творчества (...) направлено на создание новых форм, новых символов, новых принципов, на основе которых можно строить новое общество» (там же). «Сутью творчества является процесс «созидания, вызывания к существованию» (Мей, 2008, с. 42). Это и есть мужество творить свою жизнь, или жизнестворчество.

«Жизнестворчество, таким образом, предполагает трансценденцию собственного сознания, его расширение через направление его в мир и раскрытие того, что происходит в мире» (Леонтьев, 2001) и в самом себе.

Литература

1. Леонтьев Д.А. Шанс для творчества // Конфликт в конструктивной психологии. Красноярск, 1990. С. 17- 20.
2. Леонтьев Д.А. Жизнестворчество как практика расширения жизненного мира // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии. М.: Смысл, 2001. С. 100-109.
3. Мэй Р. Мужество творить / Пер. с англ. М.: ИОИ, 2008.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб: Изд-во «Питер», 2000.

FROM «VICTIM» FOR VITALITY CREATIVE

M. Odintsova

This article describe especially on behavior of a «victim». In basis on behavior of a «victim» – «rental aim», and querulous aim. This article describe aim Vitality creative

К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ РЕСУРСОВ СОВЛАДАНИЯ И КРИТЕРИЯХ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Е.А. Петрова

Россия, Кострома, Костромской государственный университет имени Н.А. Некрасова

E-mail: referent_kos@mail.ru

Исследование проводится при поддержке гранта Президента Российской Федерации для государственной поддержки молодых российских ученых – кандидатов наук МК-601.2010.6

В статье раскрыта теоретическая концепция автора о ресурсах совладающего поведения субъекта: формулируется понятие, основные характеристики и критерии эффективности ресурсов. Библиогр. 8.

Проблема ресурсов совладания в отечественной психологической литературе пока не нашла должного освещения, слабо сформирована соответствующая система понятий, отсутствует надежный психодиагностический инструментарий.

Термин *ресурсы* в отечественной психологии рассматривается в нескольких аспектах. Некоторыми авторами ресурсы включаются в описание стратегий жизни (К.А. Абульханова; Л.И. Анцыферова; А.А. Кроник), с другой стороны, ресурсы часто рассматриваются в более узкой трактовке как возможности и средства преодоления стресса (Р. Лазарус; С. Хобфолл; В.А. Бодров), как аспект саморегуляции и регуляции деятельности и поведения (Т.Л. Крюкова; А.Н. Дёмин, Е.Ю. Кожевникова; Л.Г. Дикая; С.А. Шапкин и др.).

Долгое время проблема ресурсов рассматривалась и исследовалась в тесной связи с проблемой способов (стратегий) совладания, а также как отдельная стратегия совладания (К.В. Matheny, D.W. Aycosk и др., 2003). **В связи с этим зачастую возникает терминологическая путаница, и описание содержания понятия ресурсов остается за рамками психологических концепций совладания.** В то же время имеются данные, что копинг-реакции как поведение реализуются уже после воздействия стрессора. А копинг-ресурсы – это факторы, имеющие место, действующие *до* воздействия, «поглощения» стрессора, которые в то же время уменьшают негативное влияние стресса (С.М. Aldwin, 1994; Е. Frydenberg, 1997; К.В. Matheny и др., 2003). Более того, некоторые авторы, в частности, А. Antonovsky (1979), S.E. Hobfoll (1988), определяют ресурсы как главные факторы устойчивости, сопротивления субъекта стрессу.

Основываясь на анализе имеющихся концепций и исследований ресурсов, а также результатах собственного эмпирического исследования (Петрова, 2008), в понятие ресурса мы включаем все *индивидуальные и средовые средства, ценности, возможности, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может актуализировать, осознанно использовать при необходимости в целях совладания с трудной жизненной ситуацией.*

В структуре ресурсов совладания субъекта мы выделяем 2 группы: индивидуальные и средовые. К *индивидуальным* ресурсам мы относим *физиологические* (личное здоровье, выносливость и сила), *когнитивные* (критичность мышления, обесценивание проблемы, опыт разрешения трудных ситуаций и др.) и *личностные* ресурсы (ощущение успешности и самореализации, оптимизм, юмор, роль лидера, способность эффективно общаться, самодисциплина, чувство независимости, интуиция и др.). *Средовые* включают ресурсы *физической* среды (адекватная потребностям еда, транспорт, одежда, деньги, свободное время и др.) и ресурсы *социальной* среды (отношения в семье: обеспечение всего необходимого детям, близкие отношения с супругой (ом) или партнером, здоровье супруги (а), партнера, помощь в выполнении необходимого по дому и др.; на работе и рабочие условия: необходимые средства для работы, статус/положение на работе, стабильность работы, понимание и оценивание заслуг руководством, поддержка коллег и др.; близкое общение, социальные гарантии, принадлежность и участие в группах).

В исследовательском плане и в данной статье наше внимание больше привлекают личностные и социальные ресурсы копинга. При этом ресурсы совладания субъекта соответствуют следующим критериям:

1. *Осознанное использование ресурсов.* Использование ресурсов – это один из элементов целостного процесса совладания, регуляции человеком своего поведения и саморегуляции. При этом совладающее поведение мы рассматриваем как поведение субъекта, осознанно осуществляющего выбор способов реагирования в трудной жизненной ситуации (Т.Л. Крюкова, 2004). Ресурсы совладания используются, актуализируются, когда они оцениваются субъектом как необходимые, способствующие более эффективному поведению, продуктивному совладанию или уменьшению негативных переживаний в трудной жизненной ситуации. При этом все имеющиеся у человека возможности и средства, способные выступить в качестве ресурса совладания, имеются в потенциальном состоянии и не осознаются, не оцениваются субъектом как ресурсные. В этом контексте мы можем говорить, что при необходимости, востребованности конкретного ресурса он актуализируется, то есть переводится на уровень осознания ресурсности.

2. *Полезный эффект для совладания.* Использование ресурса проявляется, прежде всего, в понимании, осознании субъектом полезного эффекта его использования в трудной жизненной ситуации. Актуализация ресурса вообще происходит исходя из оценки субъектом его полезного эффекта в совладании, сформированной на основе опыта проживания, разрешения трудных жизненных ситуаций и использования тех или иных ресурсов. Используя ресурс, человек осознает степень полезности его использования.

3. *Системная организация ресурсов.* Ресурсы человека связаны между собой и в совокупности организуют систему. При этом системообразующим фактором выступает эффект совладания. Система ресурсов включается как структурный компонент в систему совладающего поведения субъекта, целью которой является полезный приспособительный эффект.

4. *Место, «вес» ресурса среди других.* Вслед за Е.Ю. Кожевниковой (2006) мы утверждаем, что каждый ресурс занимает свое определенное место в частоте и интенсивности использования, то есть

свой «вес» в иерархии возможностей, которыми обладает человек для разрешения возникшей трудности. Одни ресурсы используются в широком спектре трудных жизненных ситуаций (например, эмоциональная социальная поддержка, оказываемая членами семьи), другие являются ситуационно специфическими (обращение к фигурам значимых предков и истории семьи).

5. *Гибкость, изменчивость* системы (иерархии) ресурсов проявляется в способности, возможности субъекта использовать разнообразные ресурсы в зависимости от субъективной оценки их полезного эффекта для совладания с трудной жизненной ситуацией.

6. *Компенсированность*. Не все ресурсы могут быть доступными в конкретной трудной жизненной ситуации. Более того, мы можем говорить об ограниченности, конечности ресурсов, доступных человеку в каждый конкретный момент. Переживание трудной ситуации связано с усиленным использованием имеющихся ресурсов. Экстремальные, кризисные трудности (утрата значимых отношений, возрастной кризис) и совладание с ними подразумевает наличие и интенсивное использование большого количества разнообразных ресурсов. В этом случае мы можем утверждать, что ресурсы субъекта могут компенсироваться, взаимозаменять друг друга без существенных потерь для эффекта совладания.

Основными критериями успешности совладания (в том числе, адекватного и эффективного использования ресурсов) является разрешение проблемы и контроль ситуации либо приспособление к ней (если разрешить ее невозможно). Проблема *критериев эффективности ресурсов* фактически не освещена в имеющейся зарубежной и отечественной литературе. Ниже приведенные критерии эффективности ресурсов, выделенные авторами на основе теоретического анализа исследуемой проблемы, находят свою реализацию и подтверждаются результатами эмпирического исследования. Итак, эффективность ресурса совладания проявляется в 4 фактах:

1. *Лучшее понимание ситуации и своего поведения в ней*. Действуя уже на стадии оценки угрозы, ресурсы актуализируют в сознании субъекта все те возможности, средства, которые человек может использовать для разрешения трудной ситуации или приспособления к ней.

2. *Улучшение эмоционального состояния*. Стрессовое событие в своей основе имеет переживание рассогласования, противоречий между требованиями ситуации и возможностью субъекта справиться с ней. Ресурсы помогают снизить силу негативных переживаний, способствуют выравниванию и нормализации эмоционального состояния.

3. *Укрепление Я-концепции и позитивного образа Я*. Ресурсы совладания актуализируются, действуют уже на стадии оценки угрозы, возможных последствий трудной жизненной ситуации. Эффективность ресурса оценивается и в специфике восприятия ситуации как менее угрожающей благополучию, трудной, с которой субъект может справиться достаточно эффективно. Это способствует возникновению уверенности в себе, собственных силах.

4. *Поддержание тесных контактов с другими людьми*. Субъект – существо социальное, он формируется и развивается в окружении других людей, поэтому оценивается в тесной связи с другими, в общении, взаимодействии. Ресурсы способствуют развитию субъекта, установлению контактов с другими людьми. Кроме этого, сами отношения с другими часто выступают в качестве ресурсов совладающего поведения.

Таким образом, ресурсы совладающего поведения образуют собой систему, в которой каждый ресурс имеет свое место («вес»). Ресурсы совладания разнообразны и осознанно используются субъектом в целях получения полезного эффекта совладания. При этом невозможность использования, недоступность одних ресурсов может компенсироваться использованием других без существенных потерь для эффекта совладания. Критериями эффективности ресурсов выступают: лучшее понимание ситуации субъектом, улучшение эмоционального состояния и укрепление Я-концепции и позитивного образа Я, поддержание контактов с другими людьми.

Актуализация ресурса необходима тогда, когда трудности, с которыми нужно справляться, располагаются в пределах потенциальных возможностей человека, но за пределами его психологической готовности, актуальной возможности справляться. Успешность совладания человека с трудными жизненными ситуациями напрямую зависит от доступности, характера и степени имеющихся ресурсов. Доступность ресурсов различна, но даже если конкретные ресурсы доступны, они нередко остаются неиспользованными, не актуализируются. Актуализация их связана с индивидуальными предпочтениями в выборе ресурсов совладания, позитивным опытом их использования в целях совладания, традициями и моделями поведения в тех социальных группах, к которым человек себя причисляет, с которыми идентифицируется, спецификой самой трудной жизненной ситуации. Механизмы актуализации тех или иных ресурсов в современной науке исследованы слабо. Неизученными остаются следующие вопросы: почему ресурсы актуализируются в конкретной ситуации; что позволяет им актуализироваться, какие их особенности и характеристики; почему именно эти ресурсы выводятся субъектом из потенциального состояния и становятся актуально действующими?

Литература

1. *Кожевникова Е.Ю.* Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации. Автореф. дисс... канд. психол. наук. Краснодар, 2006.
2. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
3. *Петрова Е.А.* Межпоколенные отношения как ресурс с совладающего поведения. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Москва: ИП РАН, 2008.
4. *Aldwin, C.M.* Stress, Coping, and Development: an integrative perspective. N.Y.: Guilford Press. 1994.
5. *Antonovsky, A.* Intergenerational Networks and Transmitting the Sense of Coherence. Ben-Gurion University of the Negev. 2004.
6. *Frydenberg, E.* Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. Routledge. London and N.Y. 1997.
7. *Hobfoll, S.E.* The Ecology of Stress. Washington, DC: Hemisphere, 1988.
8. *Matheny K.B., Aycok D.W., Curlette W.L., Junker G.N.* The Coping Resources Inventory for Stress: A Measure of Perceived Resourcefulness // Journal of Clinical Psychology. 2003. Vol.59 (12).

ABOUT COPING RESOURCES CONCEPT AND CRITERIA OF THEIR EFFECTIVENESS

E. Petrova

In the paper the authors describe their theoretical approach to the coping resources, formulate a concept, basic characteristics and criteria of resources' effectiveness.

РЕСУРСЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ СМЕРТЬ БЛИЗКИХ

О.Б. Подобина, А.М. Ронч

Россия, Кострома, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова

E-mail: sashyli4ka@inbox.ru

Проанализированы стратегии совладающего поведения и копинг-ресурсы людей, переживающих смерть близких. Библиогр. 5.

Каждый человек за свою жизнь хотя бы раз сталкивается со смертью близких, родных, друзей. Переживание смерти людей, которых мы знали, любили, — один из самых сильных стрессов, возникающих на жизненном пути. Все по-разному справляются с утратой, но в любом случае горевание забирает силы, эмоционально и психологически изматывает человека. И порой бывает так, что люди не находят той опоры, которая помогла бы им вернуться к повседневной нормальной деятельности, не знают куда можно обратиться за помощью, поддержкой, где взять сил и жизненных ресурсов, чтобы утешить себя, уменьшить боль и страдания. А в то же время современный мир предъявляет все более жесткие требования к человеческой психике и пережить такой силы стресс как смерть близкого становится все тяжелее. В горевании очень важны обряды, обычаи, которые помогают принять потерю, пережить утрату, но в наши дни из-за нехватки времени, из-за того, что люди все меньше чтут традиции, различные обряды уходят на второй план. В таком случае один из самых важных ресурсов исчезает.

Несмотря на это, в отечественной психологии крайне мало внимания уделяется этой сфере, рассматриваются лишь общие аспекты горя и его переживания.

На наш взгляд, необходимо найти, понять, осознать как люди, живя в повседневном стрессе, находят в себе силы, чтобы принять потерю, пережить ее. Это имеет практическую значимость как для психологов-консультантов, так и для каждого человека, поскольку мы очень часто сталкиваемся со смертью в жизни, мы стараемся приходить на помощь к людям, потерявшим близких, утешать их и помогать себе, когда это горе касается нас самих. Для этого нам необходимо знать те ресурсы, которые могут помочь справиться с потерей.

Таким образом, *цель* нашего исследования заключалась в определении ресурсов совладающего поведения людей, переживающих смерть близких.

Методики исследования: Стратегии совладающего поведения исследовались при помощи ОСС «Опросника способов совладания» (WCQ Лазарус, Фолкман, 1988; адаптированный Крюковой,

Куфтяк, Замышляевой, 2004). Испытуемым предлагалось вспомнить ситуацию смерти близкого человека, а затем ответить на вопросы.

Ресурсы совладающего поведения исследовались при помощи интервью и метода экспертных оценок, который заключался в опросе двух психотерапевтов и психолога о том, как их клиенты справляются с такой трудной жизненной ситуацией как смерть близкого человека.

Личностные черты испытуемых исследовались при помощи Личностного опросника NEOFFI (Costa, McCrae, 1992, адаптирован Орлом, Рукавишниковым, Сениным, Мартининым, 2000), с целью выявления взаимосвязей между стратегиями совладания и личностными чертами испытуемых. Также мы использовали Опросник депрессивности (Бек, 1961, адаптирован Тарабриной, 2000) и Миссисипскую шкалу (Keane и др., 1987, 1988).

В исследовании принимало участие 15 человек в возрасте от 19 до 24 лет. Из них 14 девушек в возрасте от 19 до 21 года и молодой человек в возрасте 24 лет. В их опыте были потери бабушек и дедушек от 6 мес. до 2,5 лет назад.

Приведем основные результаты исследования.

1. При исследовании стратегий совладающего поведения людей, переживающих смерть близких, оказалось, что чаще всего испытуемые, переживая смерть близких, использовали такие стратегии совладания как *положительная переоценка, поиск социальной поддержки, самоконтроль*. Менее используемой стратегией совладающего поведения оказалась стратегия *принятия ответственности*.

Выбор стратегии *положительная переоценка* может быть связан с тем, что наши испытуемые описывали потерю бабушек и дедушек, т.е. людей в возрасте от 70 и более лет. Многие из них болели, и смерть была ожидаема (это отметили 80% испытуемых). Поэтому, вероятно, для того, чтобы легче справиться с горем, испытуемые убеждали себя в том, что смерть – это в какой-то мере облегчение для болеющего пожилого человека, что так для него лучше. Тот факт, что испытуемые часто нуждались и прибегали к эмоциональной поддержке близких, объясняется, по нашему мнению, самой природой горя, которая по большей части содержит эмоциональный компонент, страдания, что влечет за собой потребность в положительной поддержке, положительных эмоциях, которые дают близкие люди, утешая горюющего.

2. Мы выявили некоторые взаимосвязи особенностей совладающего поведения людей и их личностных особенностей. Более конструктивные и адекватные способы совладания, а именно, такую стратегию как *планирование решения проблемы* выбирают люди, характеризующиеся экстраверсией. Сложнее справиться с потерей людям с выраженным нейротизмом, в результате чего они выбирают неэффективные способы совладания – *бегство-избегание*. Люди, открытые опыту, являются очень чувствительными и им гораздо сложнее справиться с таким сильным потрясением как смерть близкого человека.

3. В качестве ресурсов совладающего поведения нами были выявлены эмоциональная помощь родственников, близких, друзей, разговоры с ними, религиозный аспект, т.е. вера в то, что умерший продолжает жить, но в «другом мире», различные дела, которые помогают отвлекаться от постоянных мыслей о потере, сильное старание осознать потерю, всевозможные обряды, которые позволяют в большей степени признать и принять уход родного человека из жизни. Еще одним важным ресурсом являются качества самой личности, ее открытость социуму, получению новой информации и пр.

Однако эти результаты нуждаются в дальнейших исследованиях, которые должны быть направлены на более глубокий анализ каждого из ресурсов, что поможет еще глубже понять, как человек может справиться с одним из самых сильных и болезненных событий в своей жизни – смертью родного человека.

Литература

1. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: семейный стресс и совладающее поведение. Кострома: «Эксперт-ЕГЭ», 2004.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
3. Линдемэнн Э. Клиника острого горя / Психология эмоций. М.: Изд-во Московского университета, 1984.
4. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. М.: Изд-во Эксмо, 2005
5. Mikulincer M., Florian V. Coping and adaption to trauma and loss. // Handbook of Coping: Theory. Research. Applications / Ed. by M. Zeidner, N. Endler, N.Y.: Wiley & Sons. 1996.

The paper analyses the coping strategies and coping resources of people experiencing the death of the loved ones

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

М.И. Полянина

Россия, Москва, МГУ имени М. В. Ломоносова

E-mail: polyanina@list.ru

Предпринята попытка определить зоны пересечения эмоционального интеллекта и совладающего поведения, и эмпирически подтвердить или опровергнуть связь этих феноменов, имеющих решающее значение для эффективного функционирования системы смысловой саморегуляции личности. Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует более положительному принятию условий неопределенности и выбору толерантных по отношению к другим стратегий поведения в проблемно-конфликтной ситуации.

Эмоциональная сфера личности во многом детерминирует мотивационно-смысловую сферу, определяя выбор стратегий совладания с критическими ситуациями. Среди всех феноменов эмоционально-смысловой сферы личности мы фокусируем наше внимание на феномене эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект является относительно новым понятием в психологии, и единого согласованного понимания этого феномена до сих пор нет. Тем не менее, неоднозначность понимания эмоционального интеллекта, скорее всего, говорит о том, что это многокомпонентное образование, и эти компоненты по-разному могут влиять на выбор стратегий совладания. Поэтому возникает следующий исследовательский вопрос: «Какие компоненты эмоционального интеллекта в наибольшей степени будут способствовать выбору эффективных стратегий совладания?».

Таким образом, целью нашего эмпирического исследования было определение специфики выбора стратегий совладания в зависимости от выраженности различных компонентов эмоционального интеллекта. Была выдвинута гипотеза, что уровень эмоционального интеллекта оказывает влияние на выбор стратегий поведения в трудной жизненной ситуации. Обращение к эмоциональному интеллекту обусловлено новизной этого психологического понятия и недостаточной психологической базой, позволяющей говорить о положительном вкладе эмоционального интеллекта в успешное совладание с трудностями.

В исследовании приняли участие 169 человек в возрасте от 14 до 20 лет (113 девушек и 56 юношей). Были использованы следующие методики: методика Ч. Спилбергера (шкала личностной тревожности), методика измерения эмоционального интеллекта – тест ЭИИ, Д.В.Любина, методика определения толерантности к неопределенности С. Баднера, методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса в адаптации Гришиной, методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амрихана, опросник способов совладания (адаптация методики Ways of Coping Questionnaire – WCQ – Р. Ла-заруса и С. Фолкман).

Обработка данных с применением конфирматорного факторного анализа (КФА) позволило говорить о необходимости изменения факторной структуры методик, а корреляционный анализ позволил выявить связи между некоторыми шкалами эмоционального интеллекта и используемыми стратегиями совладания. На основе проведенного исследования были сформулированы следующие выводы:

Для подростков, не способных влиять на эмоциональное состояние других, характерно рациональное, не ориентированное на эмоции разрешение проблемно-конфликтных ситуаций. Будучи неспособным управлять эмоциональной сферой других людей, человек стремится использовать все доступные ему средства, чтобы призвать к здравому, разумному принятию решения, пытаясь рассудительно отстоять логику своих взглядов.

На уровне тенденции было показано, что подростки, хорошо понимающие эмоции других, демонстрируют толерантность к неопределенности. То есть чем выше способность понимать эмоциональное состояние других людей, тем выше у человека готовность к актуализации своего интеллектуального и личностного потенциала в условиях неопределенной ситуации.

Было выявлено, что девушки лучше контролируют проявления своих эмоций, чем юноши. А также девушки лучше разбираются в эмоциональном состоянии окружающих, что позволяет им получать более точную информацию об условиях деятельности, что необходимо для достижения поставленной цели.

Юноши, хорошо понимающие свои эмоции, склонны выбирать в трудной ситуации поведение по типу «гибкая целеустремленность», а юноши, не способные разобраться в своих эмоциях, предпочитают идти по пути наименьшего сопротивления. Подобная связь может быть отражением конформизма, неуверенности в себе, вызванной плохой регуляцией собственных эмоциональных переживаний, неумением их контролировать. Вероятно, мальчики стремятся снять с себя часть ответственности за возможную неудачу, им легче приспособиться под мнение окружающих или обстоятельства, не пытаясь самостоятельно решать возникшую проблему.

Юноши, умеющие хорошо контролировать внешние проявления своих эмоций, более склонны к рациональному пути разрешения проблемно-конфликтных ситуаций. Такая связь отражает общий проблемно-ориентированный стиль поведения в конфликтной ситуации, который включает хороший самоконтроль, умение сдерживать эмоции для достижения поставленных целей и склонность к осознанному и разумному разрешению проблемы.

Полученные результаты позволяют говорить о существенном вкладе эмоционального интеллекта в выбор стратегий совладания. Эмоциональный интеллект оказывается вовлеченным последовательно в практически весь процесс саморегуляции, выполняя функции анализа условий деятельности, осуществляя контроль, оценку и коррекцию деятельности на этапе достижения желаемой цели.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A RESOURCE OF COPING-BEHAVIOR

M. Polyanina

It was undertaken an attempt to define a crossing zone of two psychological realities: emotional intelligence and coping-behaviour, and to confirm empirically or to deny correlation of these phenomena, which have crucial importance for effective functioning of system of semantic self-control of the person. The basic conclusion of empirical research is acknowledgement of the assumption that high level of emotional intelligence promotes more positive acceptance of uncertainty conditions and influences a choice of tolerant coping-strategies in a crisis situations.

РЕСУРСНАЯ РОЛЬ ИНТЕЛЛЕКТА В СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ

М.В. Рязьева

Россия, Кострома, Костромской государственный университет имени Н.А. Некрасова
E-mail: marina-ryazheva@mail.ru

Проанализированы стратегии совладающего поведения и копинг-ресурсы людей разного возраста, находящихся в трудной жизненной ситуации. Выявлена взаимосвязь между интеллектом и совладающим поведением. Библиогр. 5.

Каждый человек на своём жизненном пути сталкивается с различными трудностями, которые оказывают значительное влияние как на психическое, так и на физическое состояние здоровья личности. Это требует усиленного расходования ресурсов человека, предъявляет требования к его стрессоустойчивости и адаптивности. Умение успешно справляться с состоянием стресса в трудной жизненной ситуации и сведение к минимуму его негативного влияния является важным навыком для каждого человека. Для этого необходимо знание своих ресурсов, возможность использовать и оперировать ими в процессе совладания. Поэтому необходимо понять и осознать, в чем люди видят источник своих ресурсов и сил для того, чтобы эффективно справляться с трудной жизненной ситуацией.

При большом количестве исследований, посвященных проблеме совладания, экспериментальные данные о когнитивных механизмах совладающего поведения крайне малочисленны. Только единичные работы посвящены роли интеллекта в совладающем поведении (Хазова, 2002; Холодная, 2002). Поэтому, на наш взгляд, изучение интеллектуальных ресурсов человека, которые он может мобилизовать для адаптации к быстро меняющимся условиям жизнедеятельности, является наиболее актуальным для современной науки.

Известно, что совладание всегда включает когнитивную оценку, предполагающую определенные интеллектуальные действия, а именно рассуждение о проблеме, анализ и обдумывание спо-

собов её решения, поиск новой информации. Всё это позволяет человеку предугадать возможные трудности, проанализировать произошедшие события, включая анализ ошибок и их причин, максимизировать собственные ресурсы и шансы на эффективное совладание. Прогностичность когнитивной оценки, по мнению Т.Л. Крюковой, во многом зависит от уровня развития интеллектуальных способностей человека. Поэтому мы можем предположить, что высокий уровень интеллекта является тем фактором, который делает совладание более эффективным (Хазова, 2004), что позволяет нам позиционировать интеллект как ресурс совладающего поведения.

Таким образом, цель нашего исследования заключалась в том, чтобы доказать, что разные виды интеллекта (социальный, эмоциональный, психометрический) являются ресурсами совладающего поведения.

Методики исследования: 1. ОСС «Опросник способов совладания» (WCQ Р. Лазарус, С. Фолкман, 1988; адаптирована Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой, 2004); 2. Тест Дж. Гилфорда «Уровень социального интеллекта»; 3. Опросник Р. Бар-Она «Эмоциональный интеллект» (Bar-On EQ-i); 4. Культурно-свободный тест интеллекта (CFIT) Р. Кеттелла; 5. Авторская анкета для выявления специфики и ресурсов совладания со стрессовыми ситуациями.

Выборка: В исследовании принимали участие 60 человек. Выборка была разделена нами на три основные группы: 1. Группа юношей – 20 человек, возраст от 18 до 25 лет. Средний возраст испытуемых – 20 лет. 2. Группа людей зрелого возраста – 20 человек, возраст от 25 до 47 лет. Средний возраст испытуемых – 39 лет. 3. Группа людей пожилого возраста – 20 человек, возраст от 50 до 79 лет. Средний возраст испытуемых – 67 лет.

Основные результаты исследования: 1. Существуют различия между возрастными группами и уровнем психометрического и социального интеллекта. Пик интеллектуальной деятельности приходится на средний возраст испытуемых (от 25 до 47 лет), затем наблюдается спад когнитивных функций. У людей пожилого возраста были выявлены самые низкие показатели уровня психометрического и социального интеллекта.

При анализе возрастных особенностей уровня эмоционального интеллекта значимых различий не было выявлено. Это можно объяснить тем, что в любом возрасте большинство людей способны осознавать, уважать и принимать, осознавать собственные чувства. Способность устанавливать и поддерживать личные, взаимно удовлетворяющие отношения, не зависят от возраста человека.

2. Психометрический, социальный и эмоциональный интеллект напрямую связан с такими стратегиями совладания как самоконтроль, поиск социальной поддержки, стратегия принятия ответственности, стратегия решения проблем, положительной переоценки.

Данные стратегии направлены на рациональный анализ проблемы, связаны с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации.

Было выявлено, что люди с высоким уровнем социального интеллекта способны распознавать структуру межличностных ситуаций в динамике, умеют анализировать сложные ситуации взаимодействия людей, понимают логику их развития. Высокий самоконтроль, на наш взгляд, позволяет сохранять в трудной ситуации самообладание, здраво оценивать свои возможности. Лица с высоким эмоциональным интеллектом способны извлечь максимум информации о поведении людей, проявлять дальновидность в отношениях с другими, что способствует их успешной адаптации. Принятие ответственности позволяет направлять активность человека на изменение (преобразование) трудной жизненной ситуации. Поэтому мы предполагаем, что высокий уровень интеллекта свидетельствует о том, что в трудной жизненной ситуации человек способен открывать для себя что-то новое, меняться, набираться опыта, применять знания и таким образом совладать со стрессом или непредвиденными обстоятельствами.

Таким образом, интеллект, на наш взгляд, является ресурсом совладания, т.к. позволяет человеку использовать прошлый опыт различных неблагоприятных ситуаций, адекватно оценивать свои возможности и при необходимости удваивать усилия для того, чтобы эффективно справиться с трудностями или уменьшить их отрицательные последствия.

3. Человек использует свои ресурсы тогда, когда они оцениваются им как необходимые, способствующие более успешному совладанию. Поддержка близких людей, личностные качества, эмоциональное состояние и жизненный опыт оцениваются человеком как ресурсы совладающего поведения, которые напрямую связаны с интеллектуальной сферой.

Большинство опрошенных людей (75%) указывают на то, что ресурсом совладания для них выступают такие личные качества как способность прогнозировать события, рефлексировать своё эмоциональное состояние, брать инициативу в свои руки, незамедлительно реагировать на возникшую проблему. Все эти качества испытуемые оценивают как «ум», умственную способность, которые позволяют регулировать поведение и отношение к возникшим проблемам, эффективно справляться с трудностями

или снижать их значимость. Таким образом, человек благодаря интеллекту объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии для того, чтобы справиться с трудной жизненной ситуацией. Поэтому мы можем утверждать, что интеллект играет ресурсную роль в совладающем поведении.

Однако эти результаты нуждаются в дальнейшей верификации, которая должна быть направлена на более глубокий анализ связи выбора стратегий совладающего поведения с интеллектуальной сферой человека.

Литература

1. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Московского университета, 1984.
2. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
3. *Малкина-Пых И. Г.* Экстремальные ситуации. М.: Изд-во Эксмо, 2005.
4. *Хазова С.А.* Роль когнитивных факторов в совладании с жизненными трудностями, 2004.
5. *Холодная М.А.* Психология интеллекта: парадоксы исследования, 2002 (http://www.intellect-invest.Holodnaya_Psihologiya_intellekta.pdf).

RESOURCE ROLE OF INTELLIGENCE IN COPING BEHAVIOR

М. Ryazheva

Strategy coping behavior and coping-resources of the people who are being a difficult vital situation was analyzing. The interrelation between intelligence and coping behavior was revealed.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СОВЛАДАНИЕ С ОБИДАМИ

И.Г. Самойлова

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

Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи уровня развития эмоционального интеллекта, степени выраженности обиды и обидчивости и стратегий совладающего поведения. Библиогр. 7.

Среди наиболее актуальных направлений в изучении психологии совладающего поведения являются проблемы, затрагивающие феноменологию переживаний субъекта (Крюкова, 2007). В данном контексте мы считаем интересным изучение феноменологии обиды, обидчивости и совладания с обидами. Общие теоретические положения исследования совладающего с обидами поведения нами уже были представлены ранее (Самойлова, 2009).

В психологической науке предложено немало способов совладания с обидами и отказом от социального поведения, сопряженного с застреванием на обиде (в частности, отказ от мести, агрессии, гнева, раздражения и т. п.). Когнитивная модель совладания с обидами («размышление обиды») Ю.М. Орлова основана на понимании обиды как негативного переживания, возникающего при рассогласовании между ожиданиями людей, их привычками приписывать заранее определенное поведение другому человеку и реальностью общения с ним (Орлов, 1998). Религиозная модель совладания с обидами (психология прощения) интегрирует светское мировоззрение с опытом религиозных систем и духовных практик (Гассин, 1999).

Отдавая предпочтение религиозной модели преодоления обид, мы понимаем прощение отнюдь не как оправдание чьего-то недостойного поведения, а, скорее, как готовность с состраданием и милосердием совладать с негативными эмоциями. Такое преодоление и колоссальная духовная работа может успешно осуществляться человеком с развитым эмоциональным интеллектом (ЭИ), формирование которого возможно посредством включения в определенную духовную систему (Састамойнен, Солодянкин, 2007).

С целью проверки предположения о развитии ЭИ посредством духовной практики и о духовных состояниях как ресурсных для совладания с обидами и негативными эмоциональными проявлениями нами развернута серия эмпирических исследований. Составной частью данного исследовательского проекта выступает гипотеза о существовании взаимосвязи между уровнем развития ЭИ и степенью выраженности обиды и обидчивости в стратегиях совладающего поведения. Данная гипотеза прове-

рялась в исследовании, проведенном под нашим руководством студенткой Н.В. Болтыковой в рамках выпускной квалификационной работы. Объект исследования: ЭИ, обида как эмоциональное переживание, обидчивость как личностное качество, стратегии совладающего поведения. Предмет исследования: взаимосвязь ЭИ, обиды и обидчивости в стратегиях совладающего поведения. Базу исследования составили менеджеры торговой сферы и почтовой связи в возрасте от 28 до 44 лет в количестве 43 чел., мужчин – 22 чел., женщин – 21 чел. В методический комплекс вошли: опросник Р. Бар-Она (Bar-On EQ-i, 1996) в адаптации А. С. Петровской (Петровская, 2007), тест Басса-Дарки (шкала по обиде), методика Е. П. Ильина, П. А. Ковалева «Личностная агрессивность и конфликтность» (шкала по обидчивости), шкала SACS С. Хобфолла (Hobfoll, 1994).

Сама идея ЭИ выросла из понятия социального интеллекта (Торндайк, Гилфорд, Айзенк). В настоящее время все многообразие концепций ЭИ сводится к двум основным: к смешанной и модели способностей. В нашем исследовании мы исходили из смешанной концепции ЭИ Р. Бар-Она (R. Bar-On), согласно которому ЭИ – это множество некогнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения (Петровская, 2007).

В исследовании обида понимается нами как негативное эмоциональное переживание, наиболее распространенной причиной которого является уязвленное самолюбие. Это переживание может превратиться в своеобразную невротическую реакцию, возникающую в любых ситуациях, связанных с оценкой «Я» и самоутверждением. Обидчивость как личностное качество отражает высокую склонность к переживанию обиды в различных ситуациях общения, создает своеобразные коммуникативные барьеры в межличностном взаимодействии (Агеева, Гриценко, 2009). Совладающее с обидами поведение — это целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться с трудной жизненной ситуацией, связанной с возникновением обиды как негативным эмоциональным переживанием или обидчивостью как высокой склонностью к переживанию обиды, через осознанные стратегии действия.

В результате проведенного исследования были получены данные, подтверждающие гипотезу о существовании взаимосвязи ЭИ, обиды и обидчивости в стратегиях совладающего поведения. Выявлены: обратные корреляционные связи между уровнем развития ЭИ, всеми компонентами ЭИ и уровнем проявления обидчивости; обратная корреляционная связь между общим коэффициентом ЭИ и обидчивостью как личностным качеством ($r = -0,647$ при $p=0,00$); обратные корреляционные связи между компонентами ЭИ (межличностные отношения, реалистичность, гибкость, контроль импульсивности) и обидой как негативным эмоциональным переживанием.

В качестве преобладающего выявлен средний уровень ЭИ менеджеров сферы торговли и почтовой связи (62,7% испытуемых); он одинаков у мужчин и женщин. Менеджеры с низким ($X_{\text{ср.}}=1,19$) и средним ($X_{\text{ср.}}=3,44$) уровнем проявления обидчивости имеют средний уровень развития ЭИ (102,8 баллов по нормам А. С. Петровской), а менеджеры, склонные к высокой степени обидчивости ($X_{\text{ср.}}=5,56$), имеют низкий уровень ЭИ (81 балл). Выявлены различия в соотношении компонентов ЭИ у испытуемых с разным уровнем проявления обиды и обидчивости.

Установлено, что менеджеры с разным уровнем ЭИ и разным уровнем проявления обиды и обидчивости выбирают одни и те же стратегии совладающего поведения, то есть совладают с обидами почти одинаково – в первую очередь используют пассивную (осторожные действия, избегание), прямую (импульсивные действия) и асоциальную (асоциальные, агрессивные действия) стратегии совладания. Степень выраженности этих стратегий – высокая.

Подводя итог, можно констатировать, что перечисленные стратегии совладания с обидами считаются неэффективными. Поэтому мы считаем необходимым создание обучающих программ совладания с обидами для менеджеров изученной профессиональной сферы с целью повышения их социальной компетентности и развития ЭИ. Обучающие программы могут включать и когнитивную, и религиозную модели совладания с обидами.

Полученные в исследовании данные подчеркивают важность продолжения эмпирического изучения уровня развития ЭИ и особенностей совладания с обидами людей, имеющих религиозный опыт и включенных в определенный духовный поиск.

Литература

1. Агеева З. А. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости / З. А. Агеева, М. С. Гриценко // Вестник Ивановского государственного университета. Сер.: Естественные, общественные науки. 2009. Вып. 1. Педагогика. Психология. Социальная работа. С. 19-23.
2. Гассин Э. А. Психология прощения // Вопросы психологии. 1999. № 4. С. 93-105.
3. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладания // Психология совладающего поведения: матер. междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 41-44.
4. Орлов Ю. М. Размышление обиды // Психологическая консультация. 1998. № 1. С. 41- 53.

5. Петровская А. С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности. Дис. ... канд. психол. н. Ярославль, 2007. 225 с.
6. Самойлова И. Г. Духовная практика как ресурс совладания с обидами / И. Г. Самойлова, Н. В. Быкова // Диалог культур – культура диалога: матер. междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 1-5 сентября 2009 г. / отв. ред. Л. Н. Ваулина. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2009. С. 278-281.
7. Састамойнен Т. В. Роль эмоционального интеллекта в деятельности менеджера / Т. В. Састамойнен, А. С. Солодянкин // Диалог культур – культура диалога: матер. междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 3-7 сентября 2007 г. / отв. ред. Л. Н. Ваулина. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 309-310.

EMOTIONAL INTELLECT AND COPING WITH OFFENCE

I. Samoilova

The results of an empirical research showing the relationship between emotional intellect level, feeling offended, manifested susceptibility and coping-strategies are presented.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНАЯ АКТИВНОСТЬ И ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЖИЗНЕННЫМ СИТУАЦИЯМ

Н.А. Сергеева

Россия, г. Псков, Псковский государственный педагогический университет имени С.М. Кирова

E-mail: newtasha@gmail.com

Выполнено при поддержке проекта № 2.2.3.3/4199 «Разработка научно-методического обеспечения реализации стратегий поведения и жизненных навыков молодежи, обеспечивающих устойчивость по отношению к негативным социальным влияниям»

Предложены критерии описания многомерного феномена «Субъективный образ жизненной ситуации и себя в ней». Рассмотрены уровневые характеристики интеллектуальной и коммуникативной активности студентов. Определен эффект влияния интеллектуальной и коммуникативной активности на отношение студентов к жизненным ситуациям.

Индивидуально-личностная активность, основой которой являются формально-динамические свойства (эргичность, скорость, пластичность, эмоциональность) проявляется в таких сферах деятельности как психомоторная, коммуникативная, интеллектуальная, порождая инициативность и ответственность субъекта образовательной деятельности в отношении к жизненной ситуации и себе в ней.

Исследование качественных и количественных показателей многомерного феномена «Субъективный образ жизненной ситуации и себя в ней» мы осуществляли на основе разработанных и проверенных на психометрическую надежность интегральных индексов шкал, представляющих три основных вектора направленности отношений учащейся молодежи: к социальной среде («Социальная безопасность», «Доверие социальному окружению и ориентация на соответствующие нормы поведения»); ближнему окружению («Опыт переживания принуждения или давления со стороны агентов влияния», «Субъективные факторы присоединения к молодежным выступлениям», «Обращение в ЖС к помощи значимых других», «Справедливое отношение значимых других»); к себе в жизненной ситуации («Субъективное качество жизни», «Эмоциональное неблагополучие», «Оценка эмоциональных состояний в ТЖС», «Жизненные ситуации зависимости»). Индивидуально-личностные особенности студентов изучались с помощью диагностических методик (ОФДСИ, УСК, FPI).

В результате факторизации первичных показателей на выборке студентов (n=359), полученных с помощью опросника формально-динамических свойств индивидуальности, выделился обобщенный фактор «Активность интеллектуальная» (наряду с менее обобщенными факторами – активность коммуникативная, активность психомоторная и эмоциональность).

Поскольку активность субъекта образовательной среды наиболее ярко проявляется в таких сферах как коммуникативная и интеллектуальная, мы предположили, что именно интеллектуальная и коммуникативная активность будут оказывать влияние на индивидуально-личностную устойчивость, способствовать преодолению жизненных трудностей, выступают важными факторами, структурирующими направленность, степень выраженности и модальности отношения учащейся молодежи. Для подтверждения данного предположения мы воспользовались процедурой однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA), последовательно проверяя эффекты влияния интеллектуальной активности, затем коммуникативной активности. Фактор «Активность интеллектуальная» и «Активность коммуникативная» представлены по уровням выраженности в трех градациях (на основе

стандартизированных Z – оценок): высокая (диапазон значений равен и выше 1); средняя (от -1 до 1, без выделения абсолютного среднего диапазона), низкая (равен и ниже - 1).

Студенты (15,6%) с выраженной легкостью умственного напряжения и отсутствием стереотипности в решении жизненных проблем прогнозируют противоречие между своим стремлением продолжать образование и неблагоприятными социальными условиями (платное обучение, низкий уровень заработной платы), что отражается в показателях субъективного качества жизни с неуверенностью ориентации на будущую профессиональную деятельность в изменяющейся социальной реальности. В анализе собственных эмоциональных состояний и переживаний они отмечают, что испытывают «клеймо отличающегося от других». Высокая интеллектуальная активность способствует и более определенному отношению к участию в молодежных выступлениях из идейных соображений и под влиянием других людей. У студентов с высокой интеллектуальной активностью более выражена частота обращения, когда встречаются затруднения, за помощью в учебной деятельности к преподавателям и друзьям.

Значительно более «узкий» субъективный образ жизненной ситуации и себя в ней у студентов (15,9%) с низкой интеллектуальной активностью, чему способствует нежелание умственного напряжения, низкая вовлеченность в процесс, связанный с умственной деятельностью (в данном случае дифференциация когнитивного оценивания социальной реальности), узкий круг интеллектуальных интересов. В ТЖС они отмечают у себя такие состояния как отчаяние, страх, тревожность, не способствующие продуктивному совладанию с жизненными трудностями. Им более свойственно обращаться за помощью, когда затруднения в учебной деятельности, в межличностных отношениях и в организации досуга, к специалистам (психологам). Отмечается также эффект влияния интеллектуальной активности на проявления агрессивности, особенно преобладает эффект влияния в группе с высоким уровнем интеллектуальной активности; на эмоциональную неустойчивость – в группе с низким уровнем интеллектуальной активности.

Таким образом, проявления активности в интеллектуальной сфере способствуют и более активному отношению к социальной реальности, нестереотипному, творческому прогнозу будущего преодоления противоречий между стремлением к профессиональной деятельности и достаточно выраженными неблагоприятными социальными факторами, затрудняющими профессиональное становление будущего специалиста. Выраженная интеллектуальная активность способствует эмоциональной устойчивости, а также может порождать социальную активность в достаточно выраженной агрессивной форме. Активность в коммуникативной сфере также влияет на индивидуально-личностную устойчивость, при этом имеет несколько иную направленность влияния на конструирование студентами субъективного образа жизненной ситуации.

В целом более удовлетворены жизнью в настоящем студенты (19,9%) с высоким уровнем коммуникативной активности. Трудные жизненные ситуации они связывают прежде всего с ограничением свободы. В связи с широтой межличностных контактов у них наблюдаются трудности в сосредоточении. Широта социальных контактов позволяет им руководствоваться при выборе форм проведения досуга в том числе и ТВ-передачами.

Эмоциональное неблагополучие, связанное с личностными проблемами, наиболее поддается влиянию коммуникативной активности у социально-пассивных студентов (19,4%) с низким уровнем готовности к вступлению в межличностные контакты, замкнутых, заторможенных. В результате они отмечают переживание негативных эмоциональных состояний в трудных жизненных ситуациях (депрессию, мысли о самоубийстве, беззащитность, одиночество, бессилие, и др.), особенно остро ощущают несправедливость по отношению к ним окружающих, что стимулирует их к обращению за помощью к специалистам – психологам. При выборе форм проведения досуга они также проявляют пассивность, ориентируясь на мнение сверстников и СМИ, одобряя при этом официальные и полулегальные приработки (выполнение контрольных, рефератов и др.).

Наиболее характерное влияние фактор коммуникативной активности оказывает на студентов с выраженной неопределенностью суждений относительно потребности в общении, что проявляется и в большей степени доверия СМИ, и признании у себя жизненных ситуаций зависимости, связанных с употреблением алкоголя. Отмечается эффект влияния коммуникативной активности на проявления агрессивности и устойчивости к стрессу, где одновременно в более выгодном положении находятся студенты с высокими показателями коммуникативной активности.

Таким образом, снижение коммуникативной активности, потребности в общении, которое в учебной деятельности выступает системообразующим фактором развития субъекта образовательной среды, оказывает решающее влияние на проявления эмоционального неблагополучия учащейся молодежи, вызывает неопределенность в отношениях к жизненным ситуациям, снижает эмоционально-личностную устойчивость к стрессу, что не способствует продуктивным формам совладания с жизненными трудностями.

Were suggested description criteria of the of the multidimensional phenomenon «subjective image of a life situation and oneself in it». Were examined level characteristics of intellectual and communicative activity of students. Were identified the effect of the influence of intellectual and communicative activity at the students' attitude to life situations.

ОБРАЗ ЗНАЧИМОГО ДРУГОГО В КОНТЕКСТЕ СОВЛАДАНИЯ ЛИЧНОСТИ С ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ

Т.С. Табурова

Россия, г. Барнаул, Алтайский государственный университет

E-mail: taburova@mail.ru

В статье анализируется роль образа значимого другого в процессе совладания личности с трудной жизненной ситуацией. Образ значимого другого рассматривается как ресурс, актуализирующийся в трудной ситуации и трансформирующий представление человека о ситуации и стратегиях совладания с ней. Приводятся результаты эмпирического исследования образа значимого другого как ресурса совладания. Библиогр. 10.

Кризисное состояние современного российского общества обуславливает возникновение в жизни человека многочисленных трудных ситуаций, предъявляющих повышенные требования к его умению преодолевать препятствия, справляться с тяжелым эмоциональным состоянием, осознанно строить стратегии разрешения проблем, обращаться за помощью к другим людям. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема исследования совладающего поведения личности.

В современной российской психологии совладающее поведение рассматривается в рамках психологии субъекта как осознанное, целенаправленное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией (Крюкова, 2008). При этом особый интерес вызывает изучение опосредованности поведения человека в трудной жизненной ситуации (Б.В. Зейгарник), факторов, определяющих выбор тех или иных форм реагирования, трансформацию привычного способа осмысления трудностей и действий по их преодолению.

Согласно представлениям ряда авторов, в качестве такого средства может выступать внутренний диалог личности (Г.М. Кучинский, 1988, А.В. Визгина, В.В. Столин, 1989, А.В. Россохин, В.Л. Измагурова, 2004, Ф.Е. Василюк, 2005), с интериоризованным образом «значимого другого». Феномены взаимодействия личности с образом значимого другого исследуются как в отечественной психологии в концепциях саморегуляции личности в проблемной ситуации (Л.П. Гримак, 2009), отраженной субъектности (В.А. Петровский, 1996), внутреннего диалога личности (А.В. Визгина, 1989, А.В. Россохин, 2004), социально-психологических ресурсов совладания (Е.А. Петрова, 2008) и др., так и в работах зарубежных авторов (Н. Ben-Zur, 2002). Однако, хотя образ значимого другого в контексте совладающего поведения изучается отдельными авторами (так, Е.А. Петровой было показано, что образы значимых предков представляют собой особый социально-психологический ресурс, актуализирующийся в трудной жизненной ситуации (Петрова, 2008)), данная проблема не является решенной.

Взаимодействие с образом значимого другого и эффекты такого взаимодействия в конкретной ситуации недостаточно изучены в силу свернутости диалогических процессов у взрослого человека (Визгина, Столин, 1989) и обусловленных этим трудностей разработки методического инструментария для их изучения. В связи с этим было проведено исследование, направленное на выявление особенностей образа значимого другого, актуализирующегося в конкретной трудной жизненной ситуации, и на анализ взаимосвязи между актуализацией образа и трансформацией представлений личности о ситуации и стратегиях совладания с ней. Исследование представляет собой модель обращения личности к образу значимого другого в контексте определенной трудной жизненной ситуации и опирается на концепцию отраженной субъектности (Петровский, 1996).

Выборку исследования составили 70 студентов факультета психологии Алтайского государственного университета (мужчин и женщин) в возрасте 18-25 лет. Испытуемые были разделены на экспериментальную и контрольную группы, различающиеся текстом предлагаемой им инструкции. В процессе исследования испытуемым первой и второй группы в состоянии расслабления предлагалось вспомнить трудную жизненную ситуацию из своего опыта и описать ее, а также свое возможное поведение в ней, по ряду дескрипторов, выделенных ранее на основе результатов экспертного

опроса. Затем испытуемым из экспериментальной группы было предложено вспомнить значимого для них человека, воспоминание о котором в данный момент было бы наиболее приятно, и оценить его по шкалам семантического дифференциала. После актуализации испытуемые снова описывали ту же самую ситуацию. Испытуемые из второй группы вместо актуализации образа значимого другого получали инструкцию вспомнить место, в котором им нравится находиться, и поразмышлять о нем некоторое время. Предполагалось, что влияние образа значимого другого как специфического средства совладания будет отличаться от эффекта релаксации без диалогического взаимодействия.

Для выявления основных качеств, наличие которых определяет отнесение личностью конкретного человека к категории значимых в контексте трудной жизненной ситуации, был проведен факторный анализ. Было выделено 4 фактора: целеустремленность, ответственность, дружелюбие, самоконтроль. Можно предположить, что выраженность данных качеств определяет значимость определенного человека как ресурса совладания в контексте определенной трудной жизненной ситуации.

Задача выявления эффектов актуализации образа значимого другого в трудной ситуации потребовала анализа достоверности различий в оценках ситуации и стратегий поведения в ней у испытуемых из экспериментальной и контрольной группы после представления образов. В результате были выявлены различия между экспериментальной и контрольной группой как по степени трансформации представлений о ситуации и стратегий поведения, так и по их содержанию. Так, было получено достоверное различие средних значений оценок ситуации ($p=0,02$) между экспериментальной и контрольной группами, а также достоверно более низкие оценки ситуации испытуемыми из экспериментальной группы по таким параметрам, как страшная ($p=0,04$), опасная ($p=0,01$), безвыходная ($p=0,01$), мучительная ($p=0,02$). Сравнение оценок возможных стратегий поведения в ситуации также показало наличие достоверных различий между контрольной и экспериментальной группой. Для испытуемых, актуализирующих образ значимого другого, характерны более низкие оценки таких действий, как «впасть в апатию» (0,01), «плакать» (0,02), «положиться на судьбу» (0,03) и более высокая вероятность «учиться чему-то новому» (0,01), «сочувствовать другому» (0,01), «чувствовать прилив сил» (0,03), «сохранять спокойствие» (0,04), «рассказать о случившемся» (0,04), «найти в ситуации смешную сторону» (0,04).

Таким образом, для испытуемых, актуализирующих образ значимого другого, в отличие от испытуемых из контрольной группы, после экспериментального воздействия характерно восприятие ситуации как менее угрожающей, меньшая выраженность негативных эмоций и вероятность действий, связанных с избеганием (положиться на случай) и эмоциональным отреагированием (впасть в апатию, плакать). Они достоверно более часто выбирают в качестве вероятных для себя действия, связанные с эмоциональной саморегуляцией (чувствовать прилив сил, сохранять спокойствие, найти смешную сторону), и социальным взаимодействием (сочувствовать другому, рассказать о случившемся).

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что образ значимого другого является особым ресурсом личности – средством, с помощью которого человек переосмысливает трудную ситуацию и овладевает своим поведением в ней, т.е. делает возможным для себя применение осознанных, целенаправленных и конструктивных стратегий поведения. Выполнение функции «опроизволивания» совладающего поведения личности в трудной ситуации обусловлено специфическими особенностями, отличающими образ значимого другого от других образов, а именно, его способностью в качестве отраженного субъекта запускать внутренний диалог личности, направленный на переосмысление стратегий поведения, расширение спектра возможных способов реагирования в ситуации и выработку новых стратегий.

Литература

1. Ben-Zur H. Monitoring/Blunting and Social Support: Associations with Coping and Affect //International Journal of Stress Management, Vol. 9, No. 4, October 2002. pp. 357-373.
2. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования). М.: Смысл, 2005. 191 с.
3. Визгина А.В., Столин В.В. Внутренний диалог и самоотношение. //Психологический журнал. 1989. №6.
4. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. М.: Либроком, 2009. 336 с.
5. 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.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с. (С. 55-66)
6. Кучинский Г.М. Психология внутреннего диалога / Г.М. Кучинский. Минск: Университетское, 1988. 206 с.
7. Петрова Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008. 25 с.
8. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. 507 с.
9. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 455-470.
10. Россохин А.В., Измагурова В.Л. Личность в измененных состояниях сознания в психоанализе и психотерапии. М.: Смысл, 2004. 544 с.

THE IMAGE OF THE SIGNIFICANT OTHER IN THE CONTEXT OF THE COPING WITH A DIFFICULT SITUATION

T. Taburova

In the article the role of the image of the significant other in the coping with difficult situation is analyzed. The image of the significant other is seen as a resource actualizing in a difficult situation and transforming estimating of the difficult situation and coping-strategies. The results of the empirical research of the image of the significant other as a coping-resource are presented.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ

С.А. Хазова, О. А. Вершинина

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

E-mail: svetlana-hazova@yandex.ru

Рассматривается роль эмоционального интеллекта в трудных жизненных ситуациях. Показано, что люди с высоким эмоциональным интеллектом в целом используют более продуктивные стратегии совладающего поведения. Делается вывод о ресурсной роли эмоционального интеллекта. Библиогр. 9.

«Управляйте Вашими чувствами, пока Ваши чувства не начали управлять Вами»
Паблиус Сирус

Проблема эмоциональной культуры человека являлась и является актуальной на протяжении всей истории человеческого общества. Тем не менее, в современном обществе за последнее десятилетие уровень эмоциональной несдержанности, пренебрежение нормами в проявлении чувств в общении людей, начиная с семьи, и заканчивая различными группами, неуклонно растет. Эмоциональная неосведомленность, увеличение случаев депрессии, вспышки немотивированной жестокости, насилия, агрессивного поведения, к сожалению, становятся одной из характерных особенностей современной цивилизации. Все это привело к тому, что эмоциональный мир человека стал, наконец-то, объектом пристального изучения.

Традиционное противопоставление эмоционального рациональному исходит из идеи о незрелости, неэффективности эмоциональных стратегий взаимодействия с миром. Рациональному (когнитивно-ориентированному) приписывается позитивный и конструктивный характер. Попытку снять такое противопоставление и рассматривать аффективные и когнитивные процессы в единстве отражает термин «эмоциональный интеллект», который определяется как совокупность ментальных способностей к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей и к управлению эмоциональной сферой (Саловей, Майер, 1995; Люсин, 2004). Саловей, Майер особо подчеркивают в структуре эмоционального интеллекта способность повышать эффективность мышления с помощью эмоций и рефлексивно регулировать эмоции для эмоционального и интеллектуального развития.

В концепции Р. Бар-Она эмоциональный интеллект определяется как множество некогнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения (Бар-Он, 2004). Эмоциональный интеллект включает интраперсональные способности (самонаблюдение, эмоциональное самосознание, напористость, самоутверждение, независимость, самоактуализация); интерперсональные способности (эмпатия, социальная ответственность); управление стрессом (толерантность к стрессу, контроль импульсивности); способность к адаптации; оценку общего настроения (оптимизм, счастье).

Ряд исследователей связывает высокий эмоциональный интеллект со способностью противостоять стрессовому воздействию и выбирать проблемно-ориентированные стратегии совладания, считая их наиболее адаптивными. Низкий эмоциональный интеллект связывается со стратегиями совладания, направленными на эмоции или на избегание решения проблем (Bar-On, 2004; Cooper, Sawaf, 1997).

На основании данных, полученных другими авторами, мы выдвинули гипотезу о ресурсной роли эмоционального интеллекта в трудных жизненных ситуациях. В исследовании применялись следующие методики: 1. Опросник способов совладания (ОСС-WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкман (1998), адаптированный Крюковой Т. Л., Куфтык Е. В., Замышляевой М.С. (2004); 2. Опросник Р. Бар-Она (Bar-On) EQ-i (1996), адаптированный Петровской А.С. (2007); 3. Проективная методика Романовой Е. и Сытько Т. «Человек под дождем»; 4. Тест MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test, 1997), адаптированный Петровской А.С. (2007). В исследовании приняли участие 50 человек: 38 женщин; 12 мужчин в возрасте от 18 до 60 лет.

Остановимся лишь на наиболее значимых **результатах** исследования:

1. Результаты диагностики по опроснику Bar-On EQ-I, позволяющему оценить эмоциональный интеллект на основании самоотчетов, позволил выделить группы с высоким общим эмоциональным интеллектом (N=17) и низким эмоциональным интеллектом (N=13). При этом первая группа статистически достоверно отличается более высоким уровнем *независимости* ($U=51,5$, $p=0,01$), *реалистичности* ($U=39$, $p=0,002$), способности к *решению проблем* ($U=61,5$, $p=0,04$), и что интересно именно в контексте нашего исследования – более высоким уровнем *стрессоустойчивости* ($U=36$, $p=0,001$) и *контроля импульсивности* ($U=50,5$ при $p=0,01$).

2. Респонденты с высоким уровнем эмоционального интеллекта значимо реже прибегают к агрессивному *конфронтативному* копингу ($U=38$, $p=0,002$) и **чаще признают свою роль в решении проблемы** (стратегия *Принятие ответственности*, $U=54$ при $p=0,02$). По данным корреляционного анализа (Spearman R), такие структурные компоненты эмоционального интеллекта как *эмоциональное самосознание* ($p=0,006$), *ассертивность* ($p=0,01$), *эмпатия* ($p=0,01$), позитивные *межличностные отношения* ($p=0,046$) снижают обращение к *конфронтативному* копингу. Развитое *эмоциональное самосознание* ($p=0,010$), *реалистичность* ($p=0,007$) и *независимость* ($p=0,02$) не позволяют человеку дистанцироваться от ситуации и способствуют принятию ответственности за решение проблемы. Важным является и тот факт, что *эмпатия* ($p=0,004$) и успешность в *межличностных отношениях* ($p=0,001$) помогают посмотреть на любую трудную ситуацию позитивно, найти в ней возможности для личностного роста. А респонденты, стремящиеся к самоактуализации ($p=0,01$) и отличающиеся гибкостью ($p=0,01$), лучше планируют и предпринимают проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации.

3. По тесту MSCEIT Дж. Майера, Д. Карузо и П. Саловея группа респондентов также была разделена на две группы – с высоким эмоциональным интеллектом (N=18) – с **низким эмоциональным интеллектом** (N=11). Особенно значительно обе группы отличаются по способности к *восприятию эмоций* ($U=42$, $p=0,004$), *пониманию эмоций* ($U=49$, $p=0,01$) и *управлению эмоциями* ($U=63,5$, $p=0,05$).

Как и в предыдущем случае, различные структурные компоненты по-разному связаны с выбором стратегий совладающего поведения. Так, способность *воспринимать эмоции* снижает риск обращения к *конфронтативному* копингу ($p=0,000$) и не способствует поиску социальной поддержки ($p=0,005$). Способность *управлять эмоциями* положительно коррелирует с принятием ответственности за свои решения в трудной ситуации. ($p=0,038$)

4. Результаты диагностики по методике «Человек под дождем» позволяют отметить следующее:

- 81 % респондентов с высоким эмоциональным интеллектом и 63,6 % с низким эмоциональным интеллектом воспринимают трудную ситуацию как временную, проходящую. 14 % людей с высоким и 27, 2 % с низким эмоциональным интеллектом воспринимают трудности как хроническое состояние, непреодолимую ситуацию, находятся в постоянном напряжении.

- Люди с низким эмоциональным интеллектом часто пребывают в удрученном, грустном и даже агрессивном настроении (36, 4 %), тогда как люди высоким эмоциональным интеллектом (19 %) стресс воспринимают как вызов внутреннему потенциалу, который мобилизует на активные действия, на разрешение трудной ситуации.

- У 72, 7 % людей с низким эмоциональным интеллектом ярко выражено наличие психологических защит, таких как регрессия, идеализация, фантазирование, что затрудняет адекватное восприятие ситуации и мешает выстроить стратегию поведения.

5. Контент-анализ ответов на специально сконструированную анкету позволяет нам говорить о том, что основные качества, помогающие справляться с трудностями – это оптимизм, уравновешенность, целеустремленность, терпимость, настойчивость. Соответственно основными качествами, мешающими справляться с трудностями, респонденты называют вспыльчивость, неуверенность в себе и излишнюю эмоциональность.

При этом и взрослые, и молодые люди считают, что способность к поддержанию позитивного настроения даже в неблагоприятных обстоятельствах, уравновешенность, способность управлять своими эмоциями являются для них важным личностным ресурсом, помогающим в ситуациях экзамена, зачетов, соревнований, ссор с любимым человеком, ситуациях нападения или третирования, ситуациях творческого самовыражения. Люди зрелого возраста выделили помимо этого семейные конфликты, измены, финансовые трудности, потерю значимого близкого, одиночество, проблемы на работе.

Полученные результаты позволяют нам подтвердить гипотезу о **ресурсной роли** эмоционального интеллекта.

Опираясь на исследование Е.А. Петровой (2008), можно выделить наиболее ключевые критерии ресурсности того или иного феномена: полезность для жизнедеятельности и осознанность использования. Получив положительный эффект, человек уже осознанно стремится использовать «полезное» еще и еще раз и расценивает его как свой ресурс. Большая часть наших респондентов (особенно ярко это проявилось в группе с высоким эмоциональным интеллектом) отмечает ресурсность эмоциональ-

ного интеллекта, отмечая наибольший эффект оптимизма, способности контролировать свои эмоции, уравновешенности, способности сохранять позитивное настроение даже в неблагоприятных условиях. По аналогии с интеллектуальным ресурсом, который включает в себя компетентность и саморегуляцию (Холодная, 1997), можно говорить о том, что «эмоциональный интеллектуальный ресурс» проявляется через эмоциональную компетентность и способность к управлению эмоциями.

Высокий эмоциональный интеллект не только позволяет лучше справляться с определенной группой ситуаций (например, экзамены, соревнования, разрыв отношений, физическая и психологическая потеря близкого), но и к самой ситуации относиться более позитивно, как к временной, проходящей, а также рассматривать ее как вызов внутреннему потенциалу, который мобилизует на активные действия, как возможность для личностного роста, причину позитивных изменений.

Высокий эмоциональный интеллект не ограничивает в выборе активных, проблемно-ориентированных просоциальных стратегий совладания, снижая риск обращения к деструктивным (агрессивным, конфронтативным) или избегающим стратегиям, то есть является детерминантой традиционно более адаптивных стратегий и способов поведения. Недостаточно развитый эмоциональный интеллект не позволяет человеку адекватно оценивать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями, результатом чего является предпочтение более примитивных и деструктивных копинг-стратегий или применение защитных механизмов.

Таким образом, можно говорить о том, что именно эмоциональный интеллект как способность понимать эмоции, управлять ими, облегчать процесс принятия решений, проявляющийся в оптимизме, самоконтроле, асертивности, эмпатии, способности выстраивать адекватные межличностные отношения, делает возможным эффективное с точки зрения результата, оптимальное с точки зрения внутренних условий и продуктивное, адекватное внешним условиям поведение человека в трудных жизненных ситуациях.

Литература

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78–86.
2. Кашицкий В.И. Коммуникативная компетентность как ресурс совладания со стрессом // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф./ отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Некрасова, 2007. 426 с.
3. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.
4. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29-36.
5. Петрова Е.А. История семьи как межпоколенный ресурс совладающего поведения и средства его получения // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия «Педагогика, психология, социальная работа, ювенология, социокинетика» 2008. Т.14. № 2. С. 201-209.
6. Русина Н.А. Барабошин А.Т. Адаптационные ресурсы пациентов в условиях оперативного вмешательства // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф./ отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Некрасова, 2007.
7. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. Томск: Изд-во Том. ун-та. М.: Изд-во «Барс», 1997.
8. Bar-On R. BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual. Toronto. Canada: Multi-Health Systems. 2004.
9. Mayer, J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. Intelligence, Vol.17, 1993.

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING

S. Hazova, O. Vershinina

The abstract devoted the role of emotional intelligence in difficult life situations. It is shown that people with high emotional intelligence use more productive coping strategies. The conclusion of the resourcefull role of emotional intelligence is there.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СИТУАЦИИ ВРЕМЕННОЙ РАЗЛУКИ

С. А. Хазова, Л. С. Петрова

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

E-mail: svetlana-hazova@yandex.ru

В статье рассматривается ситуация временной разлуки как трудная жизненная ситуация. На основании самоотчетов испытуемых описываются способы совладающего поведения и ресурсы, используемые молодыми людьми в ситуации временной разлуки. Библиогр. 3.

Особой перспективной областью в современной психологии является исследование совладающего поведения в сфере семейных отношений. Несмотря на большое количество работ и в зарубежной, и в отечественной психологии в настоящее время остаются неизученными многие аспекты семейного совладания с трудностями и стрессами. В частности мало изучен первый этап в формировании семьи – добрачные отношения.

Целью первого этапа добрачных отношений в формировании семьи является достижение эмоциональной и экономической самостоятельности личности, принятие ответственности за себя и свою судьбу. По мнению исследователей, на данном этапе решаются следующие основные задачи:

- эмоциональная дифференциация от семьи родителей, автономизация личности, приобретение независимости;
- развитие интимности межличностных отношений;
- способность любить и быть любимым в межличностных отношениях с противоположным полом, поиск брачного партнера;
- становление Я личности через приобретение профессии и достижение экономической независимости.

Добрачный период может складываться по-разному, в зависимости от ситуации, в которой находится пара. В нашем исследовании такой ситуацией является ситуация временной разлуки. Под ней мы будем понимать такое развитие личных отношений между мужчиной и женщиной, когда они встречаются, но при этом по определенным обстоятельствам находятся далеко друг от друга. Данная ситуация рассматривается нами с позиции динамического фактора или фактора трудной жизненной ситуации, реальной и/или воспринимаемой как трудная. Согласно этому подходу копинг понимается как сложный динамический процесс, который начинается с оценки ситуации, включает когнитивные и поведенческие попытки ее преодоления, зависящие от личностных и ситуационных факторов.

Основные методы нашего исследования – тестирование, феноменологическое интервью, проективные методы: рисунок или сочинение «Мы друг от друга далеко».

В исследовании приняли участие 32 человека (16 молодых пар). Девушки – студентки 3, 4 курса университетов города Костромы и высших учебных заведений других городов (19-22 года, средний возраст 20, 5 лет) и юноши – студенты 4, 5 курса высших учебных заведений и военных академий разных городов, а также работающие (21-26 лет, средний возраст 23, 5 года). Отношения в парах определяются первым этапом семьи. Девушка и юноша встречаются, являются парой, но по вынужденным обстоятельствам живут в разных городах, встречаясь друг с другом с определенной периодичностью. Среднее значение продолжительности отношений с момента встречи среди испытуемых пар – 1,3 – 1,5 года. В ситуации временной разлуки пары находятся в среднем от 1,5 до 2 лет. Важно отметить, что любимые люди дорожат своими отношениями и хотят в скором времени быть вместе, создать семью. Общение между любимыми людьми в паре происходит ежедневно, но оно в основном опосредованное. Средствами общения выступают: ICQ, социальная сеть «В контакте», Skype, электронная почта, телефоны (мобильный и стационарный).

Возможность увидеть друг друга бывает в среднем один раз в два месяца, продолжительность встречи – от трех до пяти дней за исключением летнего периода.

Исследуя такую ситуацию, мы рассматривали следующие вопросы:

- 1) как оценивают данную ситуацию женщины и мужчины?
- 2) какие способы и ресурсы для совладания в ситуации временной разлуки они используют?

Результаты нашего исследования говорят о следующем:

Оценивая саму ситуацию временной разлуки, выражая свое отношение к ней, все испытуемые однозначно ответили, что находиться далеко от любимого человека, не быть рядом друг с другом очень тяжело. Но и мужчины, и женщины отмечали разные аспекты того, что им переносить в ситуации временной разлуки тяжелее всего (фиксировался их первый ответ). Для 80% испытуемых муж-

чин – это ссоры, для 15% – слезы любимой девушки при очередном расставании, невозможность как-то повлиять на ситуацию, для 5% – слышать от друзей разговоры такого характера: «И ты ей доверяешь? Никогда не поверю, что у нее там другого нет». 55% женщин тяжелее всего справляться одной со своими проблемами, для 10% – наоборот, невозможность разделить с любимым человеком какую-то радость, для 30% – находиться одной в обществе других молодых пар, для 5% – когда их начинают жалеть близкие и друзья. 75% и мужчин и женщин тяжело переносят первые дни после расставания, они для них являются самыми трудными.

Все испытуемые отмечают, что у них иногда возникают моменты, когда становится тяжело справиться со своими чувствами. Все испытуемые понимают разлуку примерно одинаково. Для них она означает некое испытание, преодоление, а также определенное состояние, которое сопровождается амбивалентными чувствами. Вот некоторые определения разлуки:

- «это ужас с прекрасными моментами»;
- «испытание, которое необходимо преодолеть, чтобы стать счастливым»;
- «одна из самых неприятных вещей, которая не даёт тебе в полной мере жить, а заставляет страдать и мучиться»;

Ассоциации, которые возникают при слове разлука, у мужчин и женщин различны. Интересно, что у молодых людей, разлука ассоциируется с чем-то конкретным – дорога, километры, расстояния, встречи, расставания, поезд и т.д.; у девушек – образ, состояние – черно-серое пятно, грусть, тоска, слезы, душевная боль, страдания, ожидание. Также испытуемые отметили и положительное влияние разлуки. Известную фразу «В разлуке любовь становится крепче» называли 90 % интервьюируемых. И мужчины, и женщины отмечали позитивное влияние на их личностное развитие: «Я становлюсь мудрее, терпеливее», а также выделяли тот факт, что больше начинали ценить друг друга.

Способы, с помощью которых испытуемые справляются с тяжелыми моментами в ситуации временной разлуки, многообразны. Однако в целом мужчинам более присущ *Проблемно-ориентированный копинг*, женщинам – *Эмоционально-ориентированный копинг* ($U=40$, $p=0,02$). Исследователи это подтверждают тем, что женщины склонны, как правило, защищаться и разрешать трудности эмоционально, а мужчины инструментально, путем преобразования внешней ситуации (Крюкова, Орехова, 2004). По шкале *Копинг, ориентированный на избегание*, значимых различий не установлено, но они есть в субстиле *отвлечение* и сильнее проявляется у женщин ($U=59,5$, $p=0,035$). Данные результаты подтверждаются и большей степенью выраженности у женщин стратегии *бегство-избегание* ($U = 38$, $p=0,01$), которая характеризуется такими моделями поведения, как надежда на чудо, уход в сон, фантазирование и др. По методике «Опросник способов совладания» обнаружены различия по шкалам: *Самоконтроль* ($U=50$, $p=0,03$), *Принятие ответственности* ($U = 33$, $p=0,009$). Выраженность данных моделей поведения выше у мужчин. Это можно объяснить тем, что представление о мужественности включает такие личностные особенности, как стремление не демонстрировать эмоции, не проявлять признаков слабости, обсуждая свои проблемы с другими, а также стремление отгородиться от негативных переживаний, концентрируясь на чем-то другом.

В целом такие различия в некоторой степени обусловлены влиянием полоролевых стереотипов, согласно которым женщины традиционно должны предпочитать роль ведомого, а не ведущего. Мужчинам же, напротив, предписывается готовность к руководству, а не подчинению. Каждый из испытуемых применяет и что-то свое, чтобы справиться с трудным эмоциональным состоянием: плачет, ведет дневник чувств, слушает любимую музыку, пишет стихи, смотрит любимые фильмы и т.д. Но есть определенные моменты, действия, которые присущи всем испытуемым и помогают им справляться с неприятными ситуациями, возникающими в течение временного расставания. Такими ресурсами для опрошенных выступают:

Материальные.

1) Общение с любимым человеком, а именно разговоры по телефону. 90% испытуемых становится легче, когда они слышат его голос, а также они отмечают, что после разговора с ним настроение повышается.

2) Фотографии. У каждого испытуемого есть фотография любимого человека, у многих даже не одна.

3) Подарок любимого человека. У девушек в основном это любимые игрушки, у юношей – кружки, брелоки. Подарок служит напоминанием о дорогом человеке или каком-либо радостным событии, связанным с ним.

4) Талисман, который представляет собой две половинки одного целого (брелоки, статуэтки, игрушечные фигурки, подвески и др.). Их испытуемые носят постоянно с собой или хранят на видном месте.

Социальные – это доверие, уверенность в любимом человеке, надежда на скорую встречу, любовь, вера в то, что разлука скоро закончится.

Также наравне с этим для 30-50 % испытуемых важными становятся следующие аспекты:

1) Воспоминания о значимых радостных событиях, фантазирование. В основном они помогают девушкам в такие моменты, когда они остаются наедине со своими мыслями, когда молодой человек в данную минуту не может помочь, когда тоска по любимому человеку мешает заснуть.

2) Поддержка родных людей. Известно, что связь между родителями и взрослым ребенком является наиболее продуктивной из всех близких связей. Родители и взрослые дети друг для друга – важнейший источник поддержки, включающей в себя практическую помощь, информационное и содействие и эмоциональную близость (Крюкова, Орехова, 2004).

3) Общение с теми друзьями, с которыми после разговора «о том, о сем» становится легче. Важно отметить, что обращение к другу имеет целенаправленный характер. Испытуемый знает, что именно этот человек может ему сейчас помочь, так как обращается к нему с этой проблемой из раза в раз. В основном это свойственно для девушек. За такой поддержкой они обращаются после ссоры с любимым человеком или другой проблемы, связанной с личными отношениями, но не всегда при этом рассказывают о них.

Данные результаты отражаются не только в интервью, но и в творческих работах испытуемых: сочинениях и рисунках на тему «Мы друг от друга далеко...».

В целом, результаты нашей работы не противоречат данным других исследователей. Мужчины больше склонны к проблемно-ориентированному копинг-стилю, женщины – к эмоционально-ориентированному. У мужчин ярче выражены стратегии «Самоконтроль» и «Принятие ответственности», у женщин – стратегия «Избегание». Вероятнее всего это связано не только со спецификой рассматриваемой ситуации, но и обусловлено полоролевыми стереотипами.

Мужчины и женщины в нашем исследовании одинаково оценивали ситуацию временной разлуки как трудную, требующую определенных усилий и ресурсов. Среди ресурсов наибольшее значение имеет поддержка со стороны друзей и близких, а также вещи, подаренные любимыми: игрушки, брелоки, фотографии, талисманы.

Литература

1. *Карabanова О.А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005.
2. *Крюкова Т. Л.* Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29, № 2. С. 88-95.
3. *Крюкова Т. Л., Орехова Т. В.* Роль социальной поддержки в совладающем поведении мужчин и женщин // Психология и практика: сборник научных статей / отв. ред., сост. В. И. Кашницкий. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2004.

COPING BEHAVIOR IN SITUATIONS OF TEMPORARY SEPARATION

S. Hazova, L. Petrova

The abstract deals with the temporary separation as difficult life situation. On the basis of interviews described ways of coping and resources used by young people in a situation of temporary separation.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС СФЕРЫ СМЫСЛОВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ

Е.И. Шлягина, Е.Н. Львова

Россия, Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

E-mail: e.shliagina@gmail.com, elena_lvova095@mail.ru

Рассматривается связь девиантного поведения и нарушений в сфере смысловой регуляции личности. Конструктивные и адекватные стратегии совладания с критическими ситуациями выделяются как мощные психологические ресурсы сферы смысловой регуляции личности. Предлагается выделение двух полярных тенденций проявления несформированности сферы смысловой регуляции.

В настоящее время все большее внимание привлекает к себе проблема девиантного поведения, которая связана, главным образом, с подростковым возрастом и ранней юностью. Именно в этом возрастном периоде феномен девиантного поведения является наиболее распространенным.

Большинство исследователей рассматривают подростков как наиболее восприимчивых к негативным внешним воздействиям, уязвимых и подверженных стрессовым и конфликтным ситуациям (Сирота, Ялтонский, 2001; Гилинский, 2004; Змановская, 2004). К причинам, влияющим на рост отклонений именно в подростковом и юношеском возрасте, относятся следующие внутренние трудности переходного возраста: статусно-ролевая неопределенность; пограничность социального положения юношества; противоречия, обусловленные перестройкой механизма социального контроля (Кон, 1989).

Д. А. Леонтьев отмечает, что основной причиной девиантного поведения является нарушение смысловой регуляции жизнедеятельности (Леонтьев, 2007). Развитая смысловая регуляция позволяет человеку управлять своим поведением, подчиняя его устойчивым внеситуативным факторам. Мощным психологическим ресурсом и составляющими сформированной сферы смысловой регуляции являются хорошо развитый уровень субъективного контроля, высокий уровень личностной толерантности, *конструктивные и адекватные стратегии совладания* со стрессовыми и проблемно-конфликтными ситуациями.

О несформированности или нарушениях в сфере смысловой регуляции личности может сигнализировать высокий уровень личностной тревожности у подростков, который может стать как причиной тяжелой невротизации, так и поводом к девиантному поведению. Коррекция и предупреждение как одного, так и другого нежелательного развития личности возможны лишь при своевременной дифференциальной психодиагностике состояния основных и конституирующих элементов сферы смысловой регуляции личности у тревожных подростков. В проведенном нами исследовании была предпринята попытка диагностики основных ресурсных элементов сферы смысловой регуляции личности у тревожных подростков. Нас интересовало, *какие стратегии совладания с критическими ситуациями выбирают тревожные подростки в зависимости от уровня субъективного контроля и степени выраженности личностной толерантности*. Так как сфера смысловой регуляции личности предполагает представленность в ней и осознаваемых, и неосознаваемых уровней, в нашем исследовании были использованы опросные и проективные методики. Высокий уровень личностной тревожности был выделен нами в качестве причины тяжелой невротизации или повода к девиантному поведению, а уровень субъективного контроля, высокий уровень личностной толерантности, конструктивные и адекватные стратегии совладания с критическими ситуациями как мощные психологические ресурсы. Проективные методики позволили верифицировать данные, полученные после проведения опросных методик, и рассмотреть особенности психологических ресурсов личности во всей их полноте и объеме.

Главным итогом исследования стало эмпирическое доказательство факта противоречивого отношения представлений большинства тревожных подростков о своем поведении в конфликтных ситуациях к содержанию их неосознаваемых смысловых установок, которые являются мотивами реального поведения в критической ситуации. Полученные результаты дают основания говорить о несформированности сферы смысловой регуляции, свидетельствуют о психологическом нездоровье тревожных подростков и могут рассматриваться как предрасположенность к девиантному поведению. При этом несформированность сферы смысловой регуляции может проявляться двумя полярными тенденциями.

На одном полюсе располагаются тревожные подростки с высоким уровнем самоконтроля и высоким уровнем личностной толерантности, с толерантными, однако неконструктивными стратегиями совладания: избегание, поиск социальной поддержки. Им будет свойственен пассивный уход из ситуации, требующий решения в условиях повышенной неопределенности и острая потребность в социальной поддержке, ощущение внутренней несостоятельности, которые могут спровоцировать серьезные психосоматические нарушения и невротизацию личности у этой группы тревожных подростков. На другом полюсе находятся тревожные подростки с низким уровнем самоконтроля и низкой личностной толерантностью, не имеющие в качестве ресурса конструктивных стратегий совладания для преодоления стресса и решения критических ситуаций, а использующие интолерантную стратегию совладания – соперничество. Именно эти подростки с агрессивным статусом могут попасть в зону особого риска асоциального противоправного поведения.

Профилактика любых форм девиантного поведения на разных этапах ее осуществления требует дифференциальной психодиагностики уровня сформированности сферы смысловой регуляции личности. Выявленные нарушения и трансформации в этой сфере становятся теми опорными точками, которые позволяют создавать профилактические, обучающие и коррекционные программы. Создание адекватной батареи методов для экспресс-диагностики возможно лишь после серьезных эмпирических исследований влияния различных внутренних и внешних факторов, являющихся предикторами состояния сферы смысловой регуляции личности.

Литература

1. *Гилинский Я. И.* Девиантность, преступность и социальный контроль. СПб.: Изд-во Р. Асланова «Юридический центр Пресс», 2004.
2. *Змановская Е. В.* Девиантология: (психология отклоняющегося поведения). М.: изд. центр «Академия», 2006
3. *Кон И. С.* Психология Юношеского возраста. М., 1989.
4. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – 3-е изд., доп. – М.: Смысл, 2007.
5. *Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Хажилина И. И., Зидерман Н. С.* Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. М.: Генезис, 2001.

COPING STRATEGIES AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF CONCEPTUAL SPHERE OF CONTROL OF PERSONALITY

E. Shliagina, E. Lvova

Connection between deviational behaviour and disturbances in sphere of semantic regulation of the personality is considered. Constructive and adequate coping strategies with critical situations are emphasized as powerful psychological resources of conceptual sphere of control of personality. The allocation of two polar tendencies of demonstration of unformed conceptual sphere of control of personality is offered.

РАЗДЕЛ 7

СТРЕСС И КОПИНГ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОСОБЕННОСТИ ИСПЫТЫВАЕМОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ И СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ

Д. Алифановене, А. Вайткавичене

Литовская Республика, г. Шяуляй, Шяуляйский университет

E-mail: d.alifanoviene@gmail.com

В статье анализируются особенности испытываемой тревожности социальных педагогов и социальных работников. Данные исследования были собраны с использованием шкал реактивной и личностной тревожности Ч. Спилбергера и Ю. Ханина и опросного листа, раскрывающего демографические данные. Результаты исследования показали, что существуют статистически достоверные связи между возрастом, образованием, местом работы, профессиональной квалификацией социальных педагогов, социальных работников и испытываемой реактивной и личностной тревожностью. Табл. 2, библиогр. 5.

Каждый из нас ежедневно испытывает состояния стресса и тревоги. Совершенно избежать их невозможно. Когда чувствуем угрозу или ожидаем потери кого-либо или чего-либо: близкого человека, имущества, социального статуса, позитивной самооценки – стресс и тревога являются неотделимыми спутниками нашей жизни. По теории дифференциации эмоций К. Изарда (1999), тревога и стресс являются комбинациями нескольких эмоций (страха, интереса–взволнованности, вины, печали–боли, стыда, злости и др.), которые называются психическими состояниями (Psichologijos žodynas, 1993). Постоянная тревога может превратиться в черту личности – тревожность (Izard, 1999, Beck, 2005). Ч. Спилбергер, Ю. Ханин (2004) дифференцируют три уровня тревожности: низкий, умеренный и высокий. Умеренная тревожность является полезной, поскольку побуждает процесс адаптации, обеспечивающий всестороннее функционирование личности.

Заметное отклонение от умеренной тревожности заставляет задуматься, так как высокая тревожность показывает, что в ситуациях, в которых оценивается компетенция личности, личность склонна к тревожному переживанию. Чтобы избежать разрушительного воздействия высокой тревожности, личность должна уменьшить субъективную значимость ситуации и перенести внимание на обдумывание своей деятельности и формировать уверенность в себе.

Низкая тревожность требует сосредоточить внимание на деятельности, ее мотивах и воспитывать чувство ответственности. Иногда низкая тревожность указывает на вытеснение личностью высокой тревожности, и в этом проявляется желание «показать себя в лучшем свете» (Spielberger, Chanin, *цит. по*: Райгородский, 2004, p.59-63).

Социальные педагоги и социальные работники работают не во взаимодействии «человек – машина», а во взаимодействии «человек – человек». С одной стороны, социальный работник, социальный педагог являются значимыми в отношениях «человек – человек», с другой стороны, столь же значимым является клиент или воспитанник. Успех зависит от доброжелательного решения этих двух звеньев действовать совместно. Поэтому социальный работник, социальный педагог не может контролировать результат своего воздействия и предугадать успех своей работы (Берзина, Литвинова, Майоров, 2001; Doel, Shardlow, 1995). Такая неопределенность может вызвать тревожность социального работника, препятствовать проявлению лучших профессиональных свойств.

Для того, чтобы научиться управлять тревогой и стрессом, надо уметь распознать эти состояния. Один из способов, помогающих понять и преодолеть тревожность, – идентифицировать эмоции, создающие состояние тревожности, и понять, какие биологические и социальные функции они выполняют. Разобраться и распознать в себе тревогу, стресс могут помочь шкалы диагностики самооценки тревожности Ч. Спилбергера, Ю. Ханина.

Цель исследования – раскрыть характер испытываемой тревожности, уровни состояния тревожности социальных педагогов, социальных работников в соответствии с возрастом, образованием, квалификацией, специальностью.

Объект исследования – особенности испытываемой тревожности социальных педагогов, социальных работников, оказывающих социальную помощь воспитанникам, взрослым лицам.

Для проведения данного исследования были использованы шкалы диагностики самооценки тревожности Ч. Спилбергера, Ю. Ханина: вопросы, репрезентирующие реактивную и личностную тревожность.

Данные исследования были обработаны в программе SPSS. При проверке гипотез использовались непараметрический критерий (Kruskal-Wallis), так как распределение рассматриваемых переменных

отличается от нормального (статистически значимая связь фиксируется при p меньше 0,05). В исследовании участвовали 153 социальных педагога и социальных работника из городов Литвы.

Анализ результатов исследования. Одной из целей исследования был анализ распределения реактивной и личностной тревожности в зависимости от возраста респондентов. Нами были выделены уровни реактивной тревожности (РТ) и личностной тревожности (ЛТ) в разных возрастных группах. Значения распределились таким образом: РТ низкого уровня в группе 19-30-летних имеют 36 (23,53%) респондентов, умеренную РТ – 16 (10,46%) респондентов и только 5 (3,27%) респондентов имеют высокую РТ. Низкая реактивная тревожность в возрастной группе 30–40-летних зафиксирована у 41 (26,8%) респондентов, умеренная – у 7 (4,58%) респондентов и высокая – у 3 (1,96%). В возрастной группе 40–50-летних низкий уровень реактивной тревожности установлен у 28 (18,3%) респондентов, а высокий и умеренный – у 6 (3,92%) респондентов. У специалистов преклонного возраста (группа 50–60-летних) высокая РТ не проявилась.

Иначе в разных возрастных группах распределились уровни личностной тревожности (ЛТ): в возрастной группе 19–30-летних уровень высокой тревожности имеют 29 (18,95%) респондентов, умеренную – 28 (18,3%). В возрастной группе 30–40-летних уровень умеренной тревожности отмечен у 28 (18,3%) респондентов, высокая – у 23 (15,03%) респондентов. 20 (13,07%) специалистов испытывают умеренную и 14 (9,15%) – высокую личностную тревожность в возрастной группе 40–50-летних. В группе же преклонного возраста высокую ЛТ испытывают 8 (5,23%) респондентов, а 3 (1,96%) – умеренную ЛТ (см. таблицу 1).

Таблица 1

Сравнение реактивной и личностной тревожности групп разного возраста

Положения реактивной тревожности	Возрастные группы	С 19 до 30	С 30 до 40	С 40 до 50	С 50 до 60	p
		М	М	М	М	
Я нервничаю		1,61	1,29	1,15	1,09	0,016
Я очень взволнован		1,25	1,10	1,06	1,00	0,050
Я не испытываю чувства напряжения		1,93	2,41	2,32	1,45	0,005
Положения личностной тревожности						
Я спокоен, хладнокровен и собран		2,19	2,51	2,68	2,45	0,021
Я слишком переживаю из-за пустяков		2,25	1,92	2,18	2,64	0,028
Я испытываю сильное волнение, когда думаю о своих делах и заботах		2,40	2,06	2,26	2,45	0,047

Уровень статистической значимости $\alpha = 0,05$, $p \leq 0,05$

Как показывают данные исследования, более всего с положениями, которые репрезентируют РТ («я нервничаю», «я очень взволнован»), согласны молодые 19–30-летние респонденты ($p=0,016$), менее всего с эти положениями согласны респонденты зрелого возраста ($M=1,00$). Согласие с положениями, репрезентирующими ЛТ, раскрывает определенное противоречие: например, с положением «я спокоен, хладнокровен и собран» больше согласны респонденты зрелого возраста (40–50-летние) и преклонного возраста (50–60-летние), а с положением «я слишком переживаю из-за пустяков» – молодые респонденты и респонденты преклонного возраста. Почти в одинаковой степени и молодые (19–30-летние), и респонденты преклонного возраста (50–60-летние) соглашались с положением «я испытываю сильное волнение, когда думаю о своих делах и заботах». Таким образом, обобщая результаты анализа ЛТ, можно утверждать, что респонденты преклонного возраста являются непоследовательными при оценке своего самочувствия, переживаний. В то же время наиболее стабильно по шкале ЛТ свои переживания оценили респонденты возрастной группы 30-40 лет: если эти специалисты соглашались с положением «я спокоен, хладнокровен и собран», то меньше всего согласились с обратными положениями: «я слишком переживаю из-за пустяков», «я испытываю сильное волнение, когда думаю о своих делах и заботах».

Обобщая результаты по шкалам реактивной и личностной тревожности, можно отметить, что с положениями, репрезентирующими реактивную тревожность, больше всего согласились молодые и относительно молодые социальные педагоги и социальные работники. Они во время своей про-

фессиональной работы нервничают, волнуются, чувствуют напряжение. Относительно молодые социальные педагоги, социальные работники наиболее стабильно оценивают свои переживания: они чаще утверждают, что они спокойны, хладнокровны и собраны, значимо меньше, нежели старшие или младшие их коллеги, нервничают и волнуются из-за пустяков. В то время как специалисты более зрелого возраста (с 40–50 и 50–60 лет) оценивают противоречиво положения, репрезентующие шкалу ЛТ: с одной стороны, утверждают, что они спокойны, хладнокровны, с другой – замечают, что слишком переживают из-за пустяков, очень волнуются, думая о своих делах. Сравнение состояний реактивной и личностной тревожности по квалификационным категориям представлено в таблице 2:

Таблица 2

Сравнение шкал реактивной и личностной тревожности по квалификационным категориям

<div>Профессиональные категории</div> <div>Положения шкалы реактивной тревожности</div>	Соц. педагог	Ст. соц. педагог	Социальный работник	Не имеет	p
	М	М	М	М	
Я чувствую себя отдохнувшим	2,13	2,40	1,81	1,70	0,018
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	2,42	2,50	1,93	2,07	0,008
Я уверен в себе	2,89	2,90	2,69	2,22	0,006
Я нервничаю	1,42	1,07	1,45	1,56	0,040
Я не нахожу себе места	1,07	1,10	1,26	1,33	0,031
Я не испытываю чувства напряжения	2,40	2,43	1,90	1,63	0,001
Я озабочен	1,62	1,43	1,95	1,93	0,027
Мне радостно	2,49	2,70	2,02	2,04	0,005
Мне приятно	2,56	2,73	2,19	2,19	0,013
Положения шкалы личностной тревожности					
Я испытываю чувство удовлетворения	2,76	2,90	2,50	2,48	0,010
Меня очень волнуют возможные неудачи	2,22	2,10	3,07	2,78	0,019
Я счастлив	2,80	2,77	2,38	2,81	0,025
Я доволен	2,91	2,83	2,40	2,63	0,011

Уровень статистической значимости $\alpha = 0,05$, $p \leq 0,05$

У 45 (29,4%) и 42 (27,5%) респондентов, принявших участие в исследовании, были квалификации социального педагога или социального работника. У 30 (19,6%) социальных педагогов была квалификационная категория старшего социального педагога. Не было никакой квалификационной категории у 27 (17,6%) респондентов, так как они учились в вузе, а 9 (5,9%) респондентов указали, что приобрели другую профессию, но работают социальными педагогами, социальными работниками.

Данные исследования показали, что социальные работники, у которых нет квалификационной категории, поскольку они еще учатся в вузе, больше согласились с положениями, раскрывающими РТ: они во время исследования чувствовали себя значительно менее отдохнувшими, чем социальные педагоги или старшие социальные педагоги ($p=0,018$), были менее уверены в себе ($p=0,006$), более всего нервничали ($p=0,040$), не находили себе места ($p=0,031$), испытывали большое напряжение ($p=0,001$), были озабочены ($p=0,027$). Им редко было радостно ($p=0,005$) и приятно ($p=0,013$). Та же тенденция проявляется и при анализе положений шкалы ЛТ. Социальные педагоги и работники, у которых не было необходимой квалификации, больше соглашались с положениями, раскрывающими ЛТ. Они реже испытывают удовлетворение от работы ($p=0,010$), трудности обычно волнуют их ($p=0,019$). Не взирая на переживаемую реактивную тревожность, социальные педагоги и работники, у которых нет необходимой квалификации, все-таки утверждают, что они счастливы ($p=0,025$) и испытывают внутреннее удовлетворение от работы ($p=0,008$).

Социальные педагоги, работающие по своей специальности и имеющие квалификационную степень старшего социального педагога, значительно меньше испытывают как реактивную, так и личностную тревожность. Эти специалисты чувствуют себя отдохнувшими, меньше испытывают чувство напряжения, меньше нервничают и чаще утверждают, что для них работа является радостной и приятной. Подобная тенденция выясняется и при анализе положений шкалы ЛТ. **Имеющие** необходимую квалификацию социальные педагоги меньше волнуются из-за трудностей, чаще бывают счастливы и довольны своей профессиональной деятельностью.

После обобщения данных исследования выявилось некоторое противоречие. С одной стороны, кажется, что приобретение необходимой квалификации позволяет специалистам в профессиональной практике быть более уверенными в себе, испытывать чувства счастья и удовольствия, меньше беспокоиться, нервничать из-за трудностей. С другой стороны, образование, которое является началом и основанием профессиональной карьеры, не предопределяет тревожности специалистов.

Выводы: Социальные педагоги и социальные работники в своей профессиональной деятельности испытывают и реактивную, и личностную тревожность, что частично зависит от возраста и профессиональной квалификации.

Данные исследования позволяют сделать вывод о том, что молодые и относительно молодые социальные работники, социальные педагоги чаще испытывают реактивную тревожность. Они в своей профессиональной работе больше нервничают, волнуются, чувствуют напряжение. Более последовательно переживания, связанные с ЛТ, оценивают относительно молодые социальные педагоги, социальные работники, а противоречиво оценивают респонденты группы зрелого и преклонного возраста. Специалисты зрелого возраста меньше испытывают реактивную тревожность, однако больше согласны с положениями, репрезентующими личностную тревожность. Кроме того, группа респондентов преклонного возраста оценивает свои переживания более непоследовательно. Они считали, что являются спокойными, хладнокровными и собранными, и в то же время уверяли, что слишком нервничают из-за пустяков или слишком сильно волнуются, подумав о своих делах.

Данные исследования показывают, что никто из респондентов не имеет низкой личностной тревожности. Этот факт позволяет считать, что социальные работники, социальные педагоги достаточно ответственно относятся к своей профессии, с чувством входят во взаимодействие с клиентом или воспитанником, оценивают лабильность, виртуальность, непредсказуемость, неопределенность взаимодействия с клиентом или воспитанником. Вполне вероятно, что ответственное отношение создает социальным педагогам и работникам условия для развития компетенции, способности понять уникальность своей личности и личности воспитанника.

Данные исследования свидетельствуют о том, что социальные педагоги и социальные работники, которые учатся в вузе или приобрели другую профессию и у которых нет высокой профессиональной квалификационной категории, более всего испытывают реактивную и личностную тревожность. Они не уверены в себе, нервничают, испытывают беспокойство, чувствуют себя уставшими, им редко бывает радостно и приятно. Также они утверждают, что с трудом справляются с трудностями, не испытывают удовлетворения от работы. В то время как социальные педагоги, у которых есть высшая квалификационная категория, наоборот, уверены в себе, испытывают удовлетворение от работы, редко бывают озабоченными. Их не пугают трудности, они часто бывают веселы, счастливы и удовлетворены своей профессиональной деятельностью. Это позволяет считать, что приобретение профессии и нужной квалификации придает специалистам большую уверенность в профессиональной практике, позволяет быть более счастливыми и довольными, снижает тревожность.

Обнаруженные статистически достоверные различия с учетом возраста, профессиональной квалификации социальных педагогов, социальных работников в испытываемой реактивной и личностной тревожности только частично подтверждают гипотезу, что между этими переменными существует связь, которая может обусловить успех социальной помощи. В будущем целесообразно было бы повторить исследование с большей выборкой и более детально проанализировать переменные, которые могут предопределять тревожность социальных педагогов, социальных работников.

Литература

1. Doel, M., Shardlow, S. (1995). Social work practice. London: Gower.
2. *Psichologijos žodynas*. (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
3. Берзина, Т., Литвинова, М., Майоров, С., (2001). Социальная работа: теория и практика. М.: Инфра-М.
4. Изард, К. (1999). Психология эмоций. СПб.: Питер.
5. Райгородский, Д. (1998). Практическая психология. Самара: Издательский дом БАХРАХ, С.59–63.

PECULIARITIES OF THE ANXIETY EXPERIENCED BY SOCIAL PEDAGOGUES AND SOCIAL WORKERS IN THEIR PROFESSIONAL ACTIVITY

D. Alifanovienė, A. Vaitkevičienė

The present article deals with the peculiarities of the anxiety experienced by social pedagogues and social workers according to different variables: age, education, institution and qualification. The data of the research have been collected using the scales of reactive and personal anxiety by C. Spielberger, J. Chanin and the questionnaire revealing demographical data. The data of the research have been processed using non-parametrical Kruskal-Wallis criterion. The results of the research have revealed that there are statistically reliable differences between social pedagogues' and social workers' age, education, institution where they work, professional qualification and reactive and personal anxiety experienced by them.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА»

Е.С. Асмаковец

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

E-mail: asmakovec_alena@mail.ru

В работе описаны результаты исследования копинг-поведения студентов специальности «Социальная работа» Омских университетов. Выявлены доминирующие копинг-стратегии студентов разного пола, разных курсов, обучающихся в разных вузах.

Неблагоприятные стрессогенные условия труда социального работника влекут за собой различные нарушения, деформации и профессиональные болезни. Поэтому представителям данной профессии важно обладать активными и адаптивными навыками борьбы со стрессом и его последствиями. Такие навыки в психологии называют копинг-поведением. Этим навыкам необходимо обучать еще на этапе профессиональной подготовки, для чего нужно знать реальный уровень владения копинг-стратегиями будущих специалистов по социальной работе.

Копинг-поведение в настоящее время изучается многими исследователями. Основные подходы к пониманию копинг-поведения (coping) преимущественно разработаны зарубежными исследователями (Р. Лазарус и С. Фолкман, К. Карвер, Дж. Ормел и Р. Сандерман, Х. Хекхаузен и др.). Копинг-поведение является объектом внимания и отечественных исследователей (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, А.Н. Поддьяков, Е.А. Сергиенко, М.А. Холодная и др.). Но остаются на сегодня малоизученными особенности копинг-поведения работников социальной сферы, в частности, копинг-поведения будущих специалистов по социальной работе.

Целью нашего исследования было выявление особенностей копинг-поведения студентов специальности «Социальная работа»: 1-5 курса Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского и 3 курса Омского государственного педагогического университета.

Для диагностики стратегий копинг-поведения – поведенческих и когнитивных усилий, применяемых индивидом, чтобы справиться с внешней стрессовой средой, мы использовали методику «Стратегии копинг-поведения» К. Карвера. Для обработки полученных результатов применялся U-критерий Манна-Уитни.

Анализ результатов диагностики показал, что у студентов доминирующими являются активно-адаптивные копинг-стратегии: активный копинг, планирование, поиск активной общественной поддержки, поиск эмоциональной общественной поддержки, в то же время существуют значимые различия в использовании копинг-стратегий юношей и девушек. Среднегрупповые показатели таких стратегий как поиск активной общественной поддержки, фокус на эмоциях и их выражении, отрицание, ментальное отстранение, обращение к религии у девушек значимо выше, чем у юношей. Среднегрупповые показатели стратегий принятие, использование алкоголя у юношей значимо выше, чем у девушек. Для девушек более свойственно, чем для юношей, в стрессовых ситуациях: обращение к кому-либо за помощью, информацией, советом; повышенное осознание эмоциональных переживаний и сопутствующая этому тенденция к выражению этих чувств; не признавать реальность стрессовой ситуации; уход в сторону от цели, в которую вторгается источник стресса, через мечтания, сон или отвлечение; более активное участие в религиозной деятельности. Юноши значимо чаще в стрессовой ситуации признают факт, что стрессовая ситуация произошла и реальна; употребляют алкоголь, пытаются таким образом забыть о проблеме.

Сравнение среднегрупповых показателей копинг-стратегий студентов разных курсов показало: у студентов всех курсов доминирующими копинг-стратегиями являются: активный копинг, планирование, поиск активной общественной поддержки, положительное истолкование и рост, поиск эмоциональной общественной поддержки, подавление конкурирующей деятельности, сдерживание (исключение – студенты 3 курса). Студенты практически не используют обращение к религии и алкоголь; у студентов 1 курса помимо описанных стратегий доминируют: принятие, фокус на эмоциях и их выражении; 2 курса – фокус на эмоциях и их выражении, ментальное отстранение; у третьекурсников – ментальное отстранение и юмор. У студентов всех пяти курсов преобладают активные и пассивные копинг-стратегии.

Несмотря на схожесть тенденций в использовании копинг-стратегий студентами всех курсов существуют значимые различия в степени их выраженности у студентов разных курсов. У студентов 1 курса степень выраженности таких копинг-стратегий как положительное истолкование и рост, фокус на эмоциях и их выражении, использование алкоголя и наркотиков значимо выше, чем у студентов 2 курса; степень выраженности стратегий обращение к религии, сдерживание, использование алкоголя и юмор выше, чем у студентов 3 курса; среднегрупповые показатели активного копинга, планирования, поиска эмоциональной общественной поддержки значимо ниже, чем у студентов 4 курса; степень выраженности подавления конкурирующей деятельности ниже, чем у студентов 5 курса; в тоже время, уровень поиска активной общественной поддержки, принятия, обращения к религии, фокуса на эмоциях и их выражении, юмора, использования алкоголя выше, чем у студентов 5 курса.

Студенты 1 курса активные адаптивные копинг-стратегии используют реже, чем студенты старших курсов. У студентов 2 курса степень выраженности таких копинг-стратегий, как подавление конкурирующей деятельности, обращение к религии и юмор ниже, чем у студентов 3 курса; уровень принятия, фокуса на эмоциях и их выражении выше, а уровень активного копинга и юмора ниже, чем у студентов 4 курса; степень выраженности поиска активной общественной поддержки, обращения к религии, поиска эмоциональной общественной поддержки выше, чем у студентов 5 курса. Таким образом, студенты 2 курса в проблемных ситуациях чаще используют неадаптивные копинг-стратегии, чем студенты более старших курсов.

У студентов 3 курса степень выраженности активного копинга и поиска эмоциональной общественной поддержки ниже, а юмора и обращения к религии выше, чем у студентов 4 курса; показатели поиска активной общественной поддержки, обращения к религии, юмора, отрицания, ментального отстранения, положительного истолкования и роста выше, чем у студентов 5 курса.

У студентов 4 курса уровень активного копинга, положительного истолкования и роста, поиска эмоциональной общественной поддержки, поиска активной общественной поддержки выше, чем у студентов 5 курса. Таким образом, студенты 4 курса в стрессовой ситуации более активно, нежели студенты 3 и 5 курсов, используют активные и пассивные копинг-стратегии.

Анализ результатов позволяет нам утверждать, что с увеличением продолжительности обучения в университете у студентов применение активных адаптивных копинг-стратегий возрастает, причем максимальные показатели наблюдаются у студентов 4 курса. Мы предполагаем, что повышению активности в использовании копинг-стратегий способствует приобретаемый жизненный опыт, содержание изучаемых курсов, методика их преподавания, а также различные виды практик.

Сравнение копинг-поведения студентов Омского государственного университета и Омского государственного педагогического университета показало, что у студентов обоих вузов доминирующими являются копинг-стратегии: активный копинг, планирование, поиск активной общественной поддержки, подавление конкурирующей деятельности и юмор. У студентов Омского государственного университета также доминируют – положительное истолкование и рост, поиск эмоциональной общественной поддержки, ментальное отстранение. Таким образом, количество доминирующих копинг-стратегий, используемых в стрессовых ситуациях, у студентов Омского государственного университета больше, чем у студентов Омского государственного педагогического университета. У студентов разных вузов значимо различается степень выраженности копинг-стратегий: поиск эмоциональной общественной поддержки, положительное истолкование и рост у студентов Омского государственного университета выше, а алкоголь и принятие ниже, чем у студентов Омского государственного педагогического университета.

В результате исследования можно сделать следующие выводы:

Копинг-поведение девушек и юношей имеет свои особенности: девушки значимо чаще в проблемных ситуациях используют стратегии: поиск активной общественной поддержки, фокус на эмоциях и их выражении, отрицание, ментальное отстранение, обращение к религии и значимо реже принятие, использование алкоголя.

С увеличением продолжительности обучения в университете у студентов применение активных адаптивных копинг-стратегий возрастает.

Копинг-поведение студентов, обучающихся в разных вузах, значимо различаются, что, на наш взгляд, обусловлено содержанием и процессом обучения в этих вузах.

Полученные нами в ходе эмпирического исследования результаты необходимо учитывать и использовать в организации учебного процесса студентов – специалистов по «Социальной работе».

«SOCIAL WORK» FACULTY STUDENTS' COPING-STRATEGY

E. Asmakovec

The research results of students' coping-behavior are represented in this article. The students of Omsk Universities "Social work" faculty took part in the research. Dominant coping-strategies of male and female students; of different course; training in different educational institutions were revealed.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ В СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Р.А. Березовская

Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail : regina2301@mail.ru

Рассматриваются результаты исследования базисных копинг-стратегий и переживаний государственных служащих в ситуациях профессиональных требований на примере инспекторов Управления Федеральной службы в сфере защиты прав потребителей. Описывается структура совладающего со стрессом поведения, а также особенности проявления профессиональной активности и эмоциональных установок к профессиональной деятельности. Определен преобладающий профессиональный тип личности В – тип выгорания. Библиогр. 3.

Современное состояние системы государственного управления делает необходимым изучение государственных служащих как особой социальной группы, обладающей специфическими социально-психологическими характеристиками. Выделение государственно-служебной деятельности как профессии позволяет определить следующие социально-психологические характеристики условий труда, требующих значительного адаптационного ресурса профессионала при выполнении своих обязанностей: необходимость реализации властных полномочий; необходимость, воздействия на поведение и деятельность людей с помощью различных законодательных и социально-психологических средств; строгая регламентация режима труда и нормативность профессиональных действий; публично-правовой характер взаимодействия с широким кругом физических и юридических лиц; необходимость принятия решений в условиях информационной и правовой неопределенности (Блохина, 2008).

Целью исследования было оценить особенности копинг-стратегий и переживаний государственных служащих в ситуациях профессиональных требований, что подразумевает изучение индивидуальных способов совладания субъекта с затруднительной ситуацией в соответствии с её значимостью в жизни индивида и его личностно-средовыми ресурсами, которые во многом определяют поведение человека.

Исследование проводилось на базе Управления Федеральной службы в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу. Общее количество респондентов составило 50 человек: женщины в возрасте от 24 до 41 года, стаж работы в должности государственного служащего от 1 года до 15 лет.

Методы исследования. Для реализации поставленной цели в работе использовались следующие методики: методика «Индикатор стратегии преодоления эмоционального стресса» (в оригинальном сокращении CSI – Coping Strategy Indicator Amirkhan), адаптированной В.М. Ялтонским и Н.А. Сиротой (1994) для проведения исследований на русском языке; многофакторный опросник поведения и переживания, связанного с работой (в оригинальном сокращении AVEM – *Arbeitsbezogenes Verhaltens-und Erlebensmuster*, Schaarschmidt and Fischer) в адаптации Т.И. Ронгинской (2002).

Результаты исследования. Методика «Индикатор стратегии преодоления эмоционального стресса» представляет собой самооценочный опросник, определяющий базисные копинг-стратегии (разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание) и их выраженность — структуру совладающего со стрессом поведения. Установлено, что преобладающей копинг-стратегией государственных служащих является стратегия «разрешения проблем» ($M=26,1$ $\sigma=5,1$), которая определяет

ся способностью использовать все личностные ресурсы в стрессовой ситуации. Активное разрешение проблем является когнитивно-поведенческим процессом, в результате которого формируется общая социальная компетентность личности, позволяющая человеку эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья.

Второй по частоте использования в выборке государственных служащих оказалась *стратегия «поиска социальной поддержки»* ($M=24,8 \sigma=5,4$), которая может быть определена как способность активного поиска социальной поддержки в стрессовой ситуации, оказывающий смягчающий эффект воздействия стрессовой ситуации на личность. Названная стратегия имеет средний уровень выраженности.

Низкий уровень выявлен для *стратегии избегания* ($M=14,3 \sigma=3,2$), которая характеризует способность человека уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания проблемной ситуации. Она может быть рассмотрена как одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Избегание позволяет личности уменьшить эмоциональный компонент дистресса до изменения самой ситуации. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем, что в целом не характерно для нашей выборки.

Таким образом, базисные копинг-стратегии по степени выраженности (в порядке уменьшения) распределились в следующей последовательности: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание. Следует отметить, что преобладание стратегии «разрешения проблем» в структуре совладающего со стрессом поведения государственных служащих является одним из значимых компонентов формирования функционально-адекватного, адаптивного совладания или активного копинг-поведения.

Типы поведения государственных служащих в ситуациях профессиональных требований оценивались нами также с помощью многофакторного опросника AVEM, который позволяет провести диагностику трех основных сфер личности, определяющих взаимодействие индивида с требованиями профессиональной среды.

Начнем рассмотрение полученных результатов с описания *стратегий преодоления проблемных ситуаций*, которые представлены в категориях тенденции к отказу от дальнейшего выполнения профессиональных заданий ($M=5,7 \sigma=1,8$); внутреннего равновесия ($M=4,9 \sigma=1,4$), а также активные стратегии преодоления трудностей ($M=4,6 \sigma=1,7$). Как видим, в ситуациях профессиональных требований активные стратегии, предполагающие открытое взаимодействие с проблемами, мобилизацию собственных сил, поиск самостоятельных решений и принятия ответственности, уступают по частоте использования стратегии избегания.

Следующей сферой личности является *профессиональная активность*, которая включает в себя такие показатели как профессиональные притязания ($M=5,9 \sigma=1,2$), субъективное значение деятельности ($M=5,8 \sigma=1,1$), способность к поддержанию дистанции между личной и профессиональной жизненными сферами ($M=5,8 \sigma=1,7$), готовность к энергетическим затратам ($M=5,4 \sigma=1,4$), а также стремление к совершенству при выполнении заданий ($M=4,3 \sigma=1,3$).

В заключение рассмотрим особенности проявления *эмоциональной установки к профессиональной деятельности* у наших респондентов, выражением которой становится чувство жизненного удовлетворения ($M=4,4 \sigma=1,3$), чувство социальной поддержки ($M=3,9 \sigma=1,4$) и профессионального успеха ($M=3,9 \sigma=1,4$).

Обобщая полученные результаты, хотелось бы обратить внимание на относительно высокий уровень профессиональных притязаний государственных служащих при достаточно низких значениях выраженности стремления к совершенству при выполнении работы и отсутствии чувства профессионального успеха, а также наличие выраженной тенденции к отказу в ситуации неудачи. Таким образом, на основе анализа показателей отдельных шкал опросника и их взаимосвязей можно говорить о преобладании в нашей выборке *профессионального типа В* — типа выгорания (англ. burnout — выгорание), психологический профиль которого включает в себя относительно низкий уровень заинтересованности, поглощенности работой, ограниченную способность к конструктивному решению проблем, сниженную способность сопротивления нагрузкам, преобладание негативных эмоций, постоянное чувство беспокойства и неудовлетворенности. Приведенные симптомы в общих чертах соответствуют картине синдрома профессионального выгорания.

Литература

1. Блохина Л.Н. Индивидуальные различия в психологической адаптации к условиям профессиональной деятельности у госслужащих таможенных органов // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 1. С. 79-89.
2. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 3. С. 85-95.
3. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. // Обзор. психиатр. и мед. психол. 1994. №1. С. 63-64.

Results of research of basic coping-strategies and experiences of civil servants in situations of professional requirements on an example of inspectors of Management of Federal Agency in sphere of protection of the rights of consumers are considered. The structure of coping behaviour, features of professional activity display and emotional installations related to work are described. The prevailing type of behavior in professional environment – “burning-out type” is defined.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко, Н.Ю. Вепринцева, А.С. Распопова

Россия, г. Краснодар, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

E-mail: Lavina32@mail.ru

Исследование выполнено при поддержке РГНФ 10-06-38619 а/Ю

Исследование направлено на установление взаимосвязи особенностей реагирования спортсменов на стресс посредством прибегания к копинг-стратегиям, защитным реакциям, установлению завышенных стандартов успеха, развития эмоционального выгорания для определения наиболее конструктивных форм реакций на ситуации соревновательной деятельности. Библиогр. 3.

Жизнь человека в современных условиях связана с множеством социальных изменений, влияющих на возрастание уровня конкуренции и стремление человека ко все более высоким достижениям в различных областях деятельности, в том числе и в спорте. В условиях развития современного общества особое значение приобретает способность личности совладать с трудностями. Значимость достижений повышает вероятность возникновения неконструктивных реакций. Повторяющиеся неудачи могут породить состояние привычной подавленности и привести к устойчивому снижению веры в свои силы и к хронической боязни неудачи. Наиболее ярко стремление к достижению проявляется в спорте. Спортивная деятельность носит соревновательный характер, направлена на достижение высокого результата, при этом без состязательного элемента спортивная деятельность утрачивает свой смысл, что предполагает использование в тренировочных занятиях порой предельных физических нагрузок, которые могут вызывать высокий уровень эмоционального и психического напряжения. В связи с этим возрастает значимость исследования особенностей проявления совладающего поведения во взаимосвязи с реакциями, возникающими под действием экстремальных факторов соревновательной деятельности, влияющих на успешность и качество выступления на соревновании, которые являются основными показателями дееспособности спортсмена.

В исследовании приняли участие спортсмены сборных команд России (мужская и женская сборная) в возрасте от 18 до 32 лет. Среди них 26 мастеров спорта, 7 мастеров спорта международного класса, 1 заслуженный мастер спорта. Для реализации цели исследования нами использовались следующие методики: опросник Плутчика-Келлермана-Конте в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева и Е.Б. Клубовой, опросник эмоционального выгорания (Athlete Burnout Questionnaire) в адаптации Е.И.Гринь, многомерная шкала перфекционизма П.Хьюитта и Г.Флетта в адаптации И.И. Грачевой, опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). Для статистической обработки данных использовались следующие методы: t-критерий Стьюдента, метод корреляционного анализа по Пирсону.

В результате анализа достоверности различий между показателями в мужской и женской сборной по показателям копинг-стратегий было выявлено, что девушки по сравнению с юношами более склонны прибегать к усилению регулирования своих чувств и действий, фокусироваться на росте собственной личности, в то время как последние склонны к избеганию проблем. При этом у девушек достоверно выше уровень обесценивания достижений и выраженности предпочтения защитных механизмов по типу регрессии и проекции. У юношей достоверно выше, чем у девушек, предпочтение защитного механизма по типу вытеснения. В результате исследования взаимосвязи копинг-стратегий и защитных механизмов личности в женской сборной команде было установлено, что конфронтационный копинг имеет прямую достоверную связь с механизмом психологической защиты по типу регрессии, то есть чем выше агрессивные усилия для изменения ситуации, тем больше проявляется склонность к возвращению в условиях стресса к онтогенетически более ранним типам поведения. Чем больше спортсменки прибегают к копингу «Самоконтроль», то есть склонны прилагать усилия по регулированию своих чувств и действий, тем менее они склонны отрицать и не осознавать определенные события и переживания. Копинг «Поиск социальной поддержки» имеет положительные взаимосвязи с защитными механизмами регрессии,

компенсации и замещения, то есть чем более спортсменки в условиях стресса стремятся обрести эмоциональный комфорт через информацию от других, тем в большей степени для них характерно прибегать к защитным механизмам в виде возвращения к онтогенетически более ранним типам поведения, попытки восполнить собственную неполноценность, а также в виде разрядки подавленных эмоций, которые направляются на более безопасные и доступные объекты.

Чем более девушки склонны к копинг-стратегии «Бегство-избегание», тем в меньшей степени будет проявляться в их поведении неосознаваемый контроль над эмоциями за счет зависимости их от рациональной интерпретации ситуации.

Анализ взаимосвязей копинг-стратегий и перфекционистских установок, ориентирующих спортсмена на стремление к достижению максимально высокого результата, показал, что для девушек характерны следующие взаимосвязи: перфекционизм, ориентированный на себя имеет прямую достоверную связь с механизмом проекции и отрицательную взаимосвязь с механизмом компенсации. То есть чем более девушки склонны адресовать завышенные требования к себе, тем больше они приписывают собственные неприемлемые мысли, чувства другим людям и тем меньше проявляются попытки восполнить собственную неполноценность. Социально предписанный перфекционизм имеет прямую достоверную связь с механизмом отрицания. Чем больше девушки склонны полагать, что другие адресуют к ним завышенные требования, тем больше проявляется склонность к недостаточному осознанию своих поступков, мыслей и чувств. В целом, чем выше уровень перфекционизма у девушек, тем менее они склонны к проявлению реакции замещения и тем более склонны к реакции интеллектуализации и отрицания.

В результате анализа взаимосвязей копинг-стратегий и уровня эмоционального выгорания в женской сборной команде было выявлено, что такой компонент эмоционального выгорания как уменьшение чувства достижения, имеет прямую достоверную взаимосвязь с копинг-стратегией «Самоконтроль», то есть усилия по регулированию своих чувств и действий, показатель эмоционального/физического истощения имеет прямую достоверную связь с копинг-стратегиями «Поиск социальной поддержки», «Планирование решения проблем», что может свидетельствовать о том, что эмоциональное или физическое истощение ведет к желанию обрести эмоциональный комфорт посредством других людей, побуждая скорее к размышлениям о проблеме, чем к ее активному устранению.

В мужской сборной команде были установлены следующие взаимосвязи копинг-стратегий и механизмов психологической защиты: достоверно отрицательно взаимосвязаны признание своей роли в проблеме с сопутствующими попытками ее решения (копинг-стратегия «Принятие ответственности») и механизмы психологических защит по типу отрицания и проекции. Копинг-стратегия «Планирование решения проблем» имеет отрицательную взаимосвязь с реакцией замещения; копинг-стратегия «Положительная переоценка» имеет отрицательную связь с механизмом «Интеллектуализация», из чего следует, что склонность прибегать к конструктивным копингам снижает защиты по типу отрицания, проекции, замещения и интеллектуализации.

Перфекционизм, ориентированный на себя, то есть склонность устанавливать для себя высокие стандарты, увеличивает самоконтроль над чувствами и действиями спортсменов.

В результате анализа взаимосвязей копинг-стратегий и уровня эмоционального выгорания в мужской сборной команде было выявлено, что показатели эмоционального/физического истощения и обесценивания достижений имеют прямую связь с конфронтативным копингом, то есть чем сильнее юноши подвержены эмоциональному выгоранию, тем больше проявляются агрессивные и враждебные тенденции в их совладающем поведении.

Таким образом, установленные нами взаимосвязи свидетельствуют о том, что защитные механизмы и копинг-стратегии оказывают сильное влияние в спорте высших достижений. В частности, главным регулирующим механизмом у женщин является регрессия, у мужчин – замещение и интеллектуализация. У женщин регулирующим аспектом совладающего поведения является поиск социальной поддержки, у мужчин – принятие ответственности. В обеих выборках важное значение отводится агрессивному совладанию с проблемой. Нами было установлено, что осознание собственной значимости в регуляции поведения снижает возможность прибегания в стрессовых ситуациях к неконструктивным формам поведения, что необходимо учитывать при организации психологического сопровождения высококвалифицированных спортсменов.

Литература

1. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта / И.И. Грачева // Психологический журнал. 2006. Том 27. №6. С. 73-89.
2. Гринь Е.И. Адаптация опросников эмоционального выгорания (Athlete Burnout Questionnaire) и coping-стратегий (Coping Function Questionnaire): Уч.-метод. пособие / Е.И. Гринь. Краснодар: КГУФКСТ, 2007. 22 с.
3. Михайлов Л.А. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Л.А. Михайлов, Т.В. Маликова, О.В. Шатрова, А.Л. Михайлов, В.П. Соломин. СПб.: Питер, 2009. 256 с.

COPING BEHAVIOUR IN ELITE SPORT

E. Berilova, Y. Bosenko, N. Veprintseva, A. Raspopova, S. Pshava

The study (is supported by grant of RGNF 10-06-38619 а/Ю) is directed on determination inter-coupling the particularities of the reaction athlete on stress by means of use to coping-strategy, defensive reaction, determination uprated standard of the success, developments of the emotional burning-out for determination of the most constructive forms reaction on situations competitive activity.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ЖЕНЩИНАМИ

С.С. Блинова, А.С. Марков

*Россия, г. Рязань, Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище
имени генерала армии В.Ф. Маргелова*

E-mail: sveta_blin@mail.ru, markoff.ac-50@mail.ru

Рассмотрены гендерные особенности выбора стратегии совладающего поведения военнослужащими женщинами. Показано, что не все эмоциональные стратегии применимы в поведении курсантов-девушек. Предложено обучать командиров и курсантов военных вузов выбору продуктивных стратегий совладающего поведения в работе с военнослужащими женщинами. Библиогр. 6.

В Русской и Советской армиях, особенно в трудные времена Отечественных войн 1812 и 1941-1945 годов с честью несли нелегкую военную службу отдельные представительницы прекрасного пола. Во время Великой Отечественной войны были даже отдельные женские части, но чтобы в мирное время командирами десантных взводов, в обычной части стали девушки и женщины, которые будут командовать молодыми солдатами и опытными контрактниками мужчинами, такого ещё в России не было.

Сейчас в Вооруженных Силах Российской Федерации служат около 95 тысяч женщин, что составляет примерно 8,5% от штатной численности. Если рассматривать все силовые ведомства, то там женщин в погонах около 500 тысяч. Число женщин-военнослужащих в ближайшее время сокращаться не будет, напротив, отмечается тенденция к некоторому росту. Военная служба всегда считалась прерогативой мужчин, как отмечают многие исследователи, она сопряжена с постоянными экстремальными и кризисными ситуациями, ведущими к стрессу. (Марков, 2004, 2007, 2009; Маклаков, 2004, 2007).

Вторжение женщин в эту ранее исключительно мужскую область деятельности порождает целый ряд проблем. Отмечено, что проблемы совладающего поведения являются актуальными для курсантов военных вузов, но имеют свои характерные присущие только армейской среде особенности. При этом не все стратегии совладающего поведения эффективно работают в армейских условиях. А так как в 2008 году 18 военных вузов Российской Федерации, среди них Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище, осуществили набор курсантов-девушек, то возник вопрос о гендерных особенностях выбора стратегий совладающего поведения военнослужащими женщинами (Блинова, 2010; Марков, 2007).

Исследуя гендерные проявления социальной неопределенности, Н.П. Фетискин отмечает, что ситуация неопределенности ведет к личностным трансформациям. Среди базовых факторов, усиливающих социальную неопределенность, им выделены: боязнь потерять работу (80%), низкая и нестабильная зарплата (50%), неуверенность в завтрашнем дне (42%), а также неумение адаптироваться к социальным изменениям (Фетискин, 2007).

В армейских условиях ситуация неопределенности для женщин вызвана тем, что в современной России нет единого законодательства, определяющего правовое положение военнослужащих-женщин. До сих пор правила взаимоотношений российских мужчин и женщин в армии не прописаны в армейских уставах, что провоцирует большое количество новых проблем, межличностных и межгрупповых конфликтов. Ситуация с высокой эмоциональной напряженностью, считает Н.Е. Водопьянова, провоцирует противостояние и агрессию как способ совладания с ситуацией (Водопьянова, 2007). Такая копинг-стратегия совершенно не допустима в армейских условиях, здесь люди постоянно несут службу с боевым оружием, они обучены боевым приемам рукопашного боя. Использование военнослужащими стратегии совладающего поведения, направленного на противостояние и агрессию как способ совладания с ситуацией, может привести к трагическим последствиям.

В условиях воинской службы, мы можем выбирать только такое совладающее поведение, которое, как отмечала Т.Л. Крюкова, способствует личностному развитию, благополучию и адаптации (Крюкова, 2007).

Военнослужащим женщинам необходимо выбирать продуктивные копинг-стратегии, 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).

Т.Л. Крюкова показала, что те, у кого преобладают пассивные способы поведения в трудных ситуациях, требующих своего разрешения при помощи действия, чаще оказывались неуспешными. В то же время в других ситуациях эмоционально-ориентированные способы были достаточно продуктивны по критериям – улучшение состояния и улучшение внешних показателей адаптированности (повышение результативности деятельности) (Крюкова, 2007).

Особенностями выбора стратегии совладающего поведения военнослужащими женщинами является то, что наилучший эффект выхода из стрессовой ситуации дают в воинских коллективах познавательные (интеллектуальные) копинг-стратегии, выбранные под руководством опытного товарища по службе. Таким помощником может выступать военный психолог, командир, воспитатель, преподаватель или старшекурсник, успешно справившийся с аналогичной психотравмирующей ситуацией. Лучше всего, если сокровенно делится своим личным опытом женщина-офицер, которая прошла Чечню, Югославию, Южную Осетию, служила в отдаленных гарнизонах. Такие поведенческие копинг-стратегии, как отвлекающее удовлетворение каких-то собственных желаний или выход из поля травмирующей ситуации, уединение и покой не возможны в условиях жизни в казарме и жесткой регламентации всей учебной и служебной деятельности военнослужащих женщин.

В то же время, эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, использующие различные виды замещающих реакций (плачу, кричу, схожу с ума, стараюсь расслабиться и т.п.), не только не найдет поддержки и понимания в армейской среде, но и приведет к еще большему осложнению стрессовой ситуации для девушек-курсантов. Такое поведение вызовет удовлетворение, ощущение своего превосходства и своей правоты у тех, кто считает, что женщинам место на кухне, а не в армии.

Стратегии эмоционального совладания дают положительный эффект только в том случае, если эмоциональную разгрузку своему подразделению грамотно организовал командир. Для военнослужащих-женщин это в первую очередь концерт художественной самодеятельности, где можно попеть душевные песни. Это неформальное мероприятие с чаепитием, позволившее девушкам-курсантам дать выход своим эмоциям, снять эмоциональную зажатость, поднять настроение.

Любые выбранные самостоятельно стратегии эмоционального совладания окажутся социально неодобренными сослуживцами и усугубят психотравмирующую ситуацию. А вот поиск и оказание социальной поддержки в профессионально трудных ситуациях очень необходим девушкам-курсантам.

Таким образом, проблемы гендерных особенностей совладающего поведения являются актуальными для девушек-курсантов военных вузов. Поэтому необходимо обучать как командиров, так и всех курсантов выбору продуктивных стратегий совладающего поведения в работе с военнослужащими-женщинами. Это позволит улучшить психологический климат в курсантских подразделениях и будет способствовать сохранению психического здоровья военнослужащих-женщин в военных вузах.

Литература

1. Блинова С.С. Гендерные особенности взаимоотношений в курсантской среде современной Российской армии // Психология притеснения: актуальные проблемы: Материалы 10-й ВНКП, г. Коломна, 16-17 апреля 2010 г./ Под общ. ред. М.Н. Филиппова. Коломна: КГПИ, 2010. С. 196-200.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Копинг-стратегии в зависимости от когнитивной оценки профессионально-трудных (стрессогенных) ситуаций // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф./ отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 86-88.
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. С. 41-44.
4. Марков А.С. Влияние образовательной среды на формирование личностных качеств будущего специалиста// Российский научный журнал. 2009. №5 (12). С. 95-103.
5. Психология и педагогика. Военная психология / под ред. А. Г. Маклакова. СПб., 2004. 464 с.
6. Фетискин Н.П. Гендерные проявления социальной неопределенности и ресурсы совладающего поведения // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф./ отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 295-296.

GENDER FEATURES OF THE CHOICE STRATEGY OF COPING BEHAVIOR MILITARY WOMEN

S. Blinova, A. Markov

Gender features of a choice of strategy coping behavior by military women are considered. It is shown, what not all emotional strategy are applicable in behavior of cadets-girls. It is offered to train commanders and cadets of military high schools in a choice of productive strategy of coping behavior in work with military women. The bibliography 6.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС В ОПЕРАТОРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ

В.А. Бодров

*Россия, г. Москва, Институт психологии РАН
E-mail: mosemercom@mail.ru*

Определены психологические особенности информационного взаимодействия человека и техники. Разработана классификация причин развития информационного стресса. Установлены основные направления профилактики информационного стресса в деятельности человека-оператора. Библиогр. 10.

Труд человека в системах управления техникой (деятельность «человека-оператора») связан с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием (или ожиданием воздействия) экстремальных значений профессиональных, социальных, экологических факторов, которое сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением физических и психических функций, деструкцией деятельности. Наиболее характерным психическим состоянием в этих условиях является информационный стресс, который по своей этиопатогенетической сущности является психологическим, а по предметным причинам и отражению в характере деятельности и в особенностях его последствий – профессиональным стрессом. Этот вид стресса можно определить как состояние повышенной психической напряженности с явлениями функциональной вегето-соматической и психической дезинтеграции, негативными эмоциональными переживаниями и нарушениями работоспособности в результате неблагоприятного влияния факторов информационного взаимодействия человека и техники (Бодров, 2000).

Исследования проблемы психологического (в т.ч. информационного) стресса в значительной степени основываются на положениях когнитивной теории (Анцыферова, 1994; Бодров, 2000, 2006; Lazarus, 1966; Folkman et al., 1979; Aldwin, 1994 и др.). Основное содержание этой теории сводится к положению о том, что когнитивные процессы определяют качество и интенсивность эмоциональных реакций за счет включения механизмов оценки значимости реального и антиципирующего взаимодействия человека со средой, а также личностной обусловленности этой оценки. В работах по данной проблеме остаются еще нерешенными вопросы о характере когнитивного отражения стрессогенных ситуаций разной сложности и содержания, особенностей личностной детерминации процесса развития информационного стресса, закономерностей профилактики и коррекции этого вида стресса и др.

Проблема устойчивости, надежности деятельности человека-оператора в условиях развития психологического (информационного) стресса привлекла к себе повышенное внимание в связи с развитием техники, систем автоматизированного управления производством, компьютеризацией всех сфер деятельности, а также ростом числа ошибочных действий, аварий, катастроф по причинам недостаточного учета «человеческих факторов» в конструкции рабочих мест персонала и, как следствие, нарушений информационного взаимодействия в системах «человек-техника». Известно, что наиболее характерной чертой операторской деятельности является опосредованное восприятие внешнего мира и управляемого объекта с помощью информационной модели. Кодирование информации на средствах ее отображения, использование систем автоматизации лишает человека целого ряда существенных натуральных признаков объектов управления, затрудняет формирование адекватного психического образа ситуации. Передача ряда функций информационной подготовки решения и управления объектом автоматическим устройствам повышает значимость контроля за их работой, что обуславливает необходимость сохранения высокой бдительности и готовности вмешиваться в управление. Использование в системах управления разнокодовой информации, ее представление в дискрет-

ном или совмещенном режиме отражаются на процессах формирования и актуализации оперативных психических образов, их интерференции, взаимной индукции или дискоординации, что в конечном итоге определяет уровень устойчивости функционирования профессионально значимых психических качеств и работоспособности операторов (Бодров, 2000; Пономаренко, Завалова, 1992 и др.).

Основные психологические особенности операторской деятельности были предметом изучения на протяжении последних нескольких десятилетий. В большинстве исследований проблема функциональной устойчивости и стресса специально не изучалась, а категория стресса чаще всего использовалась как характеристика психического состояния человека-оператора или цены его деятельности. Обзор исследований влияния работы с использованием компьютеров и дисплеев автоматизированных систем управления на развитие стресса свидетельствует, как правило, о негативных последствиях этого процесса – психосоматические симптомы функциональных расстройств связаны с факторами сложности задач, большой загруженностью, слабым контролем за результатами труда, отсутствием разнообразия в его содержании.

В системах управления техникой преобразование информационных процессов является основным содержанием профессиональной деятельности, а возникающие в ходе решения трудовых задач проблемные ситуации, отказы техники, критические режимы, ошибочные действия и другие нарушения, влекущие за собой неблагоприятные последствия, развиваются на фоне воздействия объективно и субъективно чрезвычайно значимой информации или нарушения информационного процесса управления.

Информационный стресс может возникнуть в тех случаях, когда внешняя ситуация воспринимается субъектом труда как предъявление требования, угрожающего превысить его способности и функциональные ресурсы. Причины его развития связаны, прежде всего, с воздействием факторов рабочего процесса, а также с влиянием организационных, социальных, экологических и технических особенностей трудовой деятельности. Определение причин возникновения информационного стресса в операторской деятельности необходимо проводить с учетом влияния разнообразных жизненных событий.

Неблагоприятное функциональное состояние организма и психики, экстремальные значения факторов содержания, средств, организации и условий деятельности, их чрезмерное воздействие на конкретного индивида, несоответствие его функциональных возможностей и профессиональных требований могут явиться причиной развития информационного стресса. Эти причины можно подразделить на три категории.

1. Непосредственные причины: а) семантические – высокая ответственность и субъективная сложность задания, опасность и недостаточный контроль за ситуацией, противоречивость информации, неопределенность и непредсказуемость развития ситуации и т.п.; б) операционные – дефицит, большой объем, избыточность информации, низкая вероятность поступления значимой информации и т.п.; в) временные – дефицит времени, неопределенность времени поступления сигнала, большая продолжительность рабочей нагрузки, аритмичность предъявления информации и т.п.; г) организационные – отвлечение внимания, объективная сложность задания, пропуск сигнала, совмещенная деятельность, низкая объективная вероятность предъявления информации, неправильный выбор необходимой информации и т.п.; д) технические – отказ системы, блокировка сигнала, ложная информация, интерференция сигналов, маскировка, искажение сигнала и т.п.

2. Главные (субъектные) причины – неблагоприятные индивидуальные психологические, физиологические, профессиональные особенности субъекта труда: а) морально-нравственные – безответственность, недисциплинированность, небрежность и т.п.; б) профессиональные – низкий уровень знаний, недостатки в развитии навыков и умений, отсутствие необходимого опыта и т.п.; в) психологические – низкая профессиональная мотивация, недостатки в развитии профессионально важных качеств, неблагоприятные особенности личности и психических состояний и т.п.; г) физиологические – неблагоприятные функциональные состояния (устомление, психическая напряженность, десинхронизация, гипоксия и др.), низкие функциональные резервы организма, неудовлетворительный уровень чувствительности анализаторов.

3. Сопутствующие причины, которые предрасполагают к возникновению и усугубляют проявления стресса: а) в организации труда – нерациональный режим труда и отдыха, чрезмерная рабочая нагрузка, недостатки в охране труда, технике безопасности, организации рабочего места, недостатки в профессиональном отборе персонала, в психологическом и медицинском контроле в процессе деятельности и т.д.; б) в средствах труда – недостатки в компоновке приборов, кодировании информации, разборчивости текстуры, светотехнических характеристиках приборов, конструкции органов управления и т.п.; в) в условиях труда – неблагоприятный микроклимат и газовый состав воздуха на рабочем месте, уровень шума, вибрации и освещенности, обзор приборов и досягаемость органов управления, неблагоприятный психологический климат в трудовом коллективе, межличностные конфликты и т.д.

В последнюю категорию причин следует включить общие (глобальные) социальные и организационные стрессоры (преступность, экономические, военные и политические кризисы, экологические изменения и катастрофы и т.д.), а также личностные стрессоры (семейные конфликты, потеря близких, юридические и финансовые проблемы, снижение трудоспособности, возрастные и жизненные кризисы и т.д.). Перечисленные факторы определяют общее психическое и физическое состояние индивида, снижение его устойчивости к воздействию непосредственных и главных причин стресса, ослабление возможностей к противодействию стрессу.

Результаты экспериментальных исследований свидетельствуют о том, что при воздействии различных стрессогенных факторов отмечается снижение объема оперативной памяти, сужение восприятия, затруднения в переключении и распределении внимания, изменения в оперативном мышлении, которые в силу включения компенсаторных процессов не всегда приводят к нарушению деятельности (Бодров, 1995; Медведев, 1979 и др.). Эти изменения носят, как правило, неспецифический характер и происходят на фоне повышения напряжения активационных компонентов, реализующих энергетическое обеспечение информационных процессов. Благодаря функционированию неспецифических психических и активационных процессов, выполняющих компенсирующую функцию, сохраняется стабильность выделения полезной информации при воздействии экстремальных факторов. Неспецифические адаптационные процессы, развертывающиеся в ответ на воздействие стрессоров в системе приема и преобразования информации, обеспечивают ограничение числа перерабатываемых единиц информации, исключение irrelevantных сигналов, «отстройку» от сигналов-помех. Чем хуже функционируют механизмы неспецифической адаптации, тем ниже стрессоустойчивость системы приема и преобразования информации.

Рядом авторов отмечалось, что специфичность реагирования при стрессе обуславливается не только характером внешней стимуляции, но и психологическими особенностями субъекта. Установлены выраженные индивидуально психологические различия в характере реагирования и поведения индивидов при воздействии одного и того же стрессора (Анцыферова, 1994; Бодров, 2000, 2006). Накоплено немало ценных наблюдений о роли человеческой индивидуальности в результативности выполнения разных задач в стресс-ситуациях. Установлено, что на одно и то же стресс-воздействие разные индивиды реагируют неодинаково по степени подверженности воздействию и по типу наблюдаемого эффекта. Особенности проявления психологического стресса определяются экстремальностью воздействия и, главным образом, некоторыми устойчивыми, стабильными чертами личности.

Ряд экспериментальных исследований продемонстрировал значимые связи между личностными показателями и реакциями преодоления стресса (Lazarus, 1966; Rice, 1992; Aldwin, 1994). Например, интернальный локус контроля ассоциируется с большим использованием активных, направленных на работу, стратегий. Высокая экстраверсия и низкий нейротизм предопределяют использование стратегий, которые считаются более эффективными для конкретных стресс-ситуаций.

Преодоление стресса – это многомерный конструкт, включающий в себя широкий круг поведенческих и когнитивных стратегий, которые могут быть направлены на изменение, переоценку или избегание стрессовых обстоятельств или смягчение их негативных воздействий. Поведение по преодолению различается в разных ситуациях и на различных этапах эпизода. Способность реагировать надлежащим образом на множество различных стрессоров может быть также важна, как и преодоление в ответ на похожие ситуации. В частности, способность использовать как активные, так и пассивные формы преодоления может привести к меньшей усталости и другим реакциям на преодоление, включая психологические последствия, чем использование только одного способа или стиля преодоления. Таким образом, вопрос о внутрииндивидуальной изменчивости является важным аспектом исследований в области преодоления и заслуживает больше внимания, чем ему уделялось до сих пор в психологической литературе.

Профилактика и коррекция состояния информационного стресса в настоящее время рассматривается в понятиях его преодоления или совладания субъектом труда. Но в этом плане данные понятия отражают, главным образом, процессы управления этим состоянием на этапах его развития, хотя некоторые приемы, способы, стратегии борьбы со стрессом могут быть использованы субъектом в процессе профессиональной деятельности или в восстановительном периоде. Но в операторской деятельности с позиций концепции «человеческих факторов» значительное внимание уделяется профилактике нарушений функциональных состояний и работоспособности на основе учета особенностей, возможностей человека при проектировании и совершенствовании профессиональной деятельности – ее содержания, средств, условий, организации, а также оценки и формировании профессиональной пригодности субъекта труда. Именно такой комплексный подход к профилактике и коррекции развития информационного стресса обеспечит эффективность мероприятий по борьбе с зарождением, развитием и последствиями проявления данного функционального состояния, а весь комплекс меро-

приятный по его профилактике и коррекции можно определить понятием «противодействие стрессу». Профилактика стресса актуальна для всех видов жизнедеятельности человека, но наиболее значима она для сложных, ответственных, опасных профессий (летчики, космонавты, подводники, операторы АЭС, спасатели и др.), где роль человека особенно важна с точки зрения эффективности, надежности, безопасности труда, а также работоспособности, профпригодности, состояния здоровья, профессионального долголетия. Деятельность человека в современных системах управления производством, транспортом, энергетикой является стрессогенной, и поэтому вопросы ее совершенствования на основе учета индивидуальных и групповых особенностей, возможностей организма и психики человека являются основным напряжением, в частности, предупреждения информационного стресса и проявлений его негативных последствий. Научно-практическое направление работ в этой области связано с решением ряда эргономических задач.

На основании экспериментальных исследований трудовой деятельности формируются эргономические требования к перспективной технике, а именно, к содержанию трудового процесса, орудиям труда, условиям и организации его реализации и, в частности, с учетом особенностей процессов его информационного обеспечения с точки зрения эффективного выполнения профессиональных задач, устойчивости человека к информационным нагрузкам. Соблюдение эргономических требований позволяет создать условия для согласования величины рабочей нагрузки с функциональными возможностями человека, снизить экстремальность воздействующих на него информационных факторов деятельности, поддержать работоспособность на заданном уровне, сохранить нормальное функциональное состояние и тем самым предупредить развитие информационного стресса.

Причины информационного стресса в значительной мере определяются индивидуальными особенностями субъекта труда, поэтому оценка его профессиональной пригодности и формирование ее до уровня требований конкретной профессии является одним из направлений предупреждения стресса. Устойчивое поведение человека в условиях стресса («стрессоустойчивость») является одним из основных факторов обеспечения эффективности и надежности деятельности.

Научно-практическое направление работ по формированию профессиональной пригодности и тем самым профилактике развития информационного стресса включает разработку и реализацию системы психологического обеспечения профориентации, отбора, экспертизы, подготовки (обучения и тренировки), адаптации человека к трудовой деятельности.

Литература

1. *Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. №1. С. 3-18.
2. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1995.
3. *Бодров В.А.* Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2000.
4. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
5. *Медведев В.И.* Психологические реакции человека в экстремальных условиях // Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. М.: Наука, 1979. С. 623-672.
6. *Пономаренко В.А., Завалова Н.Д.* Авиационная психология. М.: Ин-т АиКМ, 1992.
7. *Aldwin C.M.* Stress, coping and development. NY; London: The Guilford Press, 1994.
8. *Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.* Cognitive processes as mediators of stress and coping // Varbur-ton approach / Ed. V.Hamilton. NY: Willey, 1979. Pp. 265-298.
9. *Lazarus R.S.* Psychological stress and the coping process. NY: McCraw-Hill, 1966.
10. *Rice P.L.* Stress and health. California: Brooks/Cole Publishing Company, Pasific Grova, 1992.

INFORMATIONAL STRESS IN OPERATORS' ACTIVITIES: DEVELOPMENT AND COUNTERACTION

V. Bodrov

The paper defines psychological aspects of informational interaction between a person and technics. The reasons of informational stress development are classified. There described the main ways of informational stress prevention in a professional operator's activities.

СТРЕСС-ПРЕОДОЛЕВАЮЩЕЕ (КОПИНГ) ПОВЕДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОЖАРНЫХ (СПАСАТЕЛЕЙ) И РУКОВОДИТЕЛЕЙ НАСФ

Г.Г. Броневицкий, В.И. Иващенко

*Россия, г. Санкт-Петербург, Учебно-методический центр по гражданской обороне,
чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности; Педагогический колледж № 8*

E-mail: k209@mail.ru

Приводятся основные стресс-факторы профессиональной деятельности в условиях чрезвычайных ситуаций. Определены ведущие личностные копинг-ресурсы у 28 профессионалов МЧС и 67 руководителей НАСФ. Установлены различия стрессоустойчивости и копинг-поведения профессионалов МЧС и руководителей НАСФ.

В последние годы отечественные психологи большое внимание уделяют исследованиям субъекта профессиональной деятельности в связи с задачами сохранения здоровья и работоспособности человека в чрезвычайной ситуации (ЧС). Ситуация, представляя собой реальную угрозу жизни, здоровью и имуществу человека, является эмоционально значимым событием, что приводит к значительным психогенным потерям как среди населения, участвовавшего в локализации ЧС и ликвидации ее последствий, так и среди профессионалов (пожарных, спасателей, военнослужащих МЧС). Особую значимость такие исследования имеют в решении задач профессионального отбора, надежности деятельности, психологического сопровождения, коррекции и реабилитации специалистов экстремального профиля профессиональной деятельности (спасатели, пожарные, подводники, летчики, личный состав спецподразделений силовых ведомств и др.).

Только за последнее десятилетие психологические аспекты деятельности представителей опасных профессий, в том числе и в ЧС, изучали Алонцева Е.Н., Белова Е.А., Вавилов В.М., Волошина О.В., Дунин Г.С., Казберов П.Н., Кирьянова Е.Н., Колошук О.П., Лебедев И.Б., Митрохин С.В., Мушастая Н.В., Обознов А.А., Рыбников В.Ю., Степанов А.Л., Федосеев А.А., Шалев О.А. и др. Последствия для человека техногенных и природных чрезвычайных ситуаций и катастроф исследовали Абдуллин А.Г., Александрова Л.А., Ахмедова Х.Б., Горбушина И.А., Зуев А.С., Одинцова М.А., Полетаева А.В., Посохова С.Т., Правдина Л.Р., Толстиков В.С., Фатхи О.Г., Хашенко Н.Н., Чермянин С.В. и др. Эти работы в основном рассматривают две группы населения – пострадавших (и их родственников) и профессионалов, участвующих в локализации и ликвидации последствий ЧС. Между тем, в состав сил «Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций» (РСЧС) входит личный состав нештатных аварийно-спасательных формирований (НАСФ). Это сотрудники организаций, основной задачей которых является борьба с ЧС на первоначальном этапе (до приезда специалистов МЧС) и, при необходимости, эвакуация персонала. Кроме того, в соответствии с законодательством, они могут привлекаться к ликвидации последствий ЧС в других организациях.

Деятельность этих специалистов в чрезвычайной ситуации (также как и у специалистов МЧС) характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, обеспечивающим стресс-преодолевающее (копинг) поведение и эффективность деятельности в экстремальных условиях ЧС. Это требует от субъекта больших резервов психики, самообладания, навыков саморегуляции и оказывает повышенные нагрузки на такое интегративное образование, как совладающее поведение.

Поэтому проблема психологической устойчивости личного состава НАСФ к стрессу является крайне значимой, от нее зависит не только эффективность деятельности сотрудников в возможной ЧС, но и спасение жизни сотрудников данной организации. То есть оценка и формирование психологической устойчивости к стрессу относятся к числу приоритетных задач профотбора, профессиональной и психологической подготовки должностных лиц РСЧС из числа работающего населения.

Одним из продуктивных теоретически обоснованных подходов к оценке и формированию стрессоустойчивости личности является транзакциональная когнитивная теория стресса и копинга Р. Лазаруса. Однако это требует проведения комплексных исследований проблемы копинг-поведения личного состава НАСФ, выявления особенностей их базисных копинг-стратегий в различных стрессовых ситуациях, оценки ведущих личностно-средовых ресурсов и психологических факторов копинг-поведения. В связи с этим нами проведены исследования по выявлению психологических особенностей стресс-преодолевающего (копинг) поведения руководителей НАСФ и сотрудников региональных пожарно-спасательных отрядов.

Обследовано 28 пожарных и спасателя, 67 руководителей НАСФ и оценены их стрессоустойчивость и копинг-поведение с использованием интервью, бесед, а также комплексного психологического тестирования при помощи тестов Айзенка, Прогноз и Р. Лазаруса.

В ходе исследования были выявлены основные стресс-факторы профессиональной деятельности в условиях чрезвычайных ситуаций: «невозможность спасти пострадавших», «гибель (ранения) детей», «гибель (ранения) коллег», «гибель (ранения) населения», «внешний вид пострадавших». Кроме того, достаточно высокую стрессогенную нагрузку несут такие факторы как «ответственность», «опасность», «дефицит времени на принятие решения», «внезапность», а также «воздействие неблагоприятных условий, затрудняющих деятельность (огня, дыма, вредных примесей, шума, грохота и др.)».

Полученные данные указывают на то, что профессиональные пожарные и спасатели в отличие от руководителей НАСФ отдают предпочтение «здоровым» моделям преодоления сложных (стрессогенных) ситуаций, что выражалось в более уверенном поведении, вступлении в социальные контакты, поиске социальной поддержки и в более низких показателях агрессивных и асоциальных действий. Для руководителей НАСФ более характерными оказались стратегии пассивности (осторожные действия, избегание), асоциальности, агрессивности. Они чаще проявляют социальную несмелость (неуверенность), и в то же время их поведение в проблемных ситуациях более асоциально и агрессивно по отношению к окружающим.

Полученные данные свидетельствовали о том, что патопсихологические особенности личности (истерия, социальная интроверсия, нервно-психическая неустойчивость) детерминируют низкий уровень копинг-поведения, а использованные тесты являются информативными психологическими средствами для прогноза копинг-поведения. Это позволило обосновать рекомендации по оценке и прогнозу копинг-поведения руководителей НАСФ на этапах их профотбора и меры по повышению эффективности психолого-педагогического обеспечения деятельности личного состава НАСФ с учетом особенностей их копинг-поведения.

STRESS-OVERCOMING (COPING) BEHAVIOUR OF THE PROFESSIONAL FIREMEN (RESCUERS) AND ESF (EMERGENCY SURVIVAL FORMATIONS) STAFF-LEADERS

G. Bronevitskiy, V. Ivaschenko

The main professional activity's stress factors in emergency situations are issued. The leading professional activity's coping resources of 28 EMERCOM (Emergency Control Ministry of Russia) professionals and 67 ESF (Emergency Survival Formations) staff-leaders are determined. The differences between stress-stability and coping-behaviour of EMERCOM professionals and ESF staff-leaders are established.

МОДЕЛИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ

И. А. Буря, А. С. Кузнецова

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

Всероссийская государственная налоговая академия

E-mail: kuznetsovamsu@rambler.ru

Эмпирическое исследование посвящено анализу психологических представлений о моделях копинг-поведения как предикторов успешности профессиональной деятельности учителей. Выявлены просоциальные и активные модели копинг-поведения как наиболее типичные для успешных учителей. Рис. 1, библиогр. 5.

Необходимое условие успешности профессиональной деятельности – содержательная мотивационная направленность на достижение результатов. Вместе с тем, успешная самореализация в профессиональной сфере во многом определяется эффективно функционирующей системой саморегуляции, в том числе способностью человека к адекватной саморегуляции функционального состояния (Кузнецова, 2004; Леонова, Кузнецова, 2007). В напряженных профессиональных ситуациях эффективно функционирующая система средств саморегуляции состояния, выстроенная на основе адекватного применения способов и приемов копинг-поведения, обеспечивает высокую результа-

тивность труда. Исследования копинг-поведения крайне актуальны в сфере российского среднего образования в процессе его реформирования. Системные инновационные перестройки требуют от учителей не только новых знаний и умений, но и развития психологической готовности к их постоянному совершенствованию.

Цель данного исследования – анализ мотивационных ресурсов и ресурсов копинг-поведения учителей как психологических предикторов результативности профессиональной деятельности. В качестве обследуемых выступали учителя одной из средних школ г. Москвы, 34 человека (их них 33 женщины), в возрасте от 25 до 73 лет, стаж работы в должности учителя от 5 до 47 лет.

В *диагностический пакет методик* для сбора данных о самооценке мотивации и копинг-ресурсов были включены: опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Водопьянова, Старченкова, 2005); тест «Мотивационный профиль» (Ричи, Мартин, 2009); опросник измерения мотивации достижения; анкета на выявление способов оптимизации состояния на рабочем месте (Кузнецова, 2004). Кроме того, была проведена оценка работы каждого учителя директором школы на основе пятибалльной шкалы определения результативности и успешности и методика оценки работы учителя (МОРУ, Митина).

В рамках *первого этапа исследования* изучалась структура мотивации, профессиональные компетенции и представления о типичных моделях копинг-поведения по всей выборке обследованных. Результаты показали, что наибольшее мотивирующее значение для учителей имеют потребности в интересной работе, четком структурировании жизнедеятельности, совершенствовании, креативности, завоевании признания. Корреляционный анализ позволил установить прямую взаимосвязь мотивационной направленности на достижения и мотивационных факторов стремления к сложным целям, потребности в разнообразии, совершенствовании и креативности. Мотивация достижений обратно коррелирует с потребностью в высокой зарплате ($r=-0,47$, $p<0,01$), хороших условиях труда ($r=-0,41$, $p<0,05$) и признании ($r=-0,46$, $p<0,01$). Таким образом, можно сделать вывод о преобладании мотивационных ориентаций на продуктивный труд и творческую самореализацию. В определенной степени высокие значения потребности в структурировании могут быть признаком включения в систему мотивационных ресурсов факторов самоорганизации и саморегуляции.

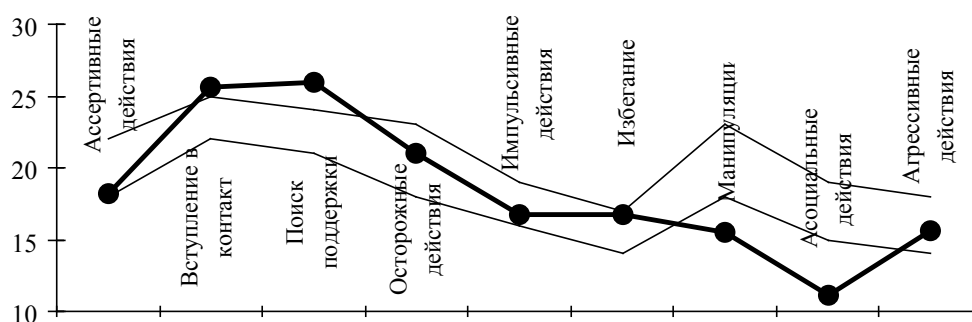
Данные оценок профессиональных компетенций свидетельствуют, что наиболее явно выражены следующие компетенции: знание предмета и умение объяснять; демонстрация методов обучения и организация пространства и времени урока. Вероятно, в этих данных отражены ориентации на парадигму формирования знаний как главной цели образования, технологии многократного повторения одного и того же материала. Как следствие, учителей отличает знание своего предмета, возможность учитывать сделанные ранее ошибки в организации урока и интерес к преподаваемому материалу. Менее всего проявились компетенции в сфере поддержания творческой атмосферы на уроке и взаимодействия с учениками, что согласуется с результатами исследований Л. М. Митиной (Митина, 2004; Митина, Митин, 2005).

На фоне собранных фактов о мотивации и степени выраженности профессиональных компетенций интересно обратиться к анализу представлений учителей о типичных моделях копинг-поведения и средствах саморегуляции состояния. В целом можно отметить доминирование просоциальных моделей (рис 1). Тонкие линии на рисунке отмечают границы диапазона умеренных значений.

Вероятно, данный факт можно объяснить спецификой профессионального труда и представлениями учителей о принятой социально-приемлемой форме поведения педагога. Реже всего обследованные используют агрессивные и манипулятивные модели совладающего поведения, практически не применяются асоциальные модели.

Рисунок 1

Степень выраженности моделей копинг-поведения



Анализ способов оптимизации состояния «на рабочем месте» позволяет уточнить и конкретизировать организационно приемлемые и доступные средства саморегуляции состояния. Интересным представляется их соотнесение с основными стратегиями копинг-поведения. Здесь был обнаружен парадоксальный факт: по материалам анкетирования большинство средств и способов саморегуляции и оптимизации состояния «на рабочем месте» представляют собой не что иное, как попытки на короткое время отвлечься от рабочей обстановки и стремление побыть наедине с собой. Иными словами, несмотря на выраженные представления о социальных способах копинг-поведения как типичных для большинства опрошенных, работа по оптимизации текущего состояния оценивается учителями как основанная на средствах реального или мысленного «выключения» из рабочего контекста.

На *втором этапе исследования* вся выборка была разделена на две подгруппы по критериям результативности и успешности в соответствии с оценками директора школы: подгруппы с высоким (24 человека) и относительно низким уровнем результативности (9 человек). При помощи теста МОРУ обнаружены значимые различия по уровню выраженности практически всех профессиональных компетенций (выше в подгруппах с высокой результативностью и успешностью). Далее, эмпирические данные показывают, что у успешных учителей в большей степени выражена мотивационная ориентация на достижения; менее успешные сотрудники склонны больше ориентироваться на высокую зарплату и указывают ее как основной стимулирующий фактор. При этом потребность в саморазвитии прямо коррелирует с показателями результативности и успешности ($r=0,358$, $p<0,05$ и $r=0,381$, $p<0,05$, соответственно).

Обнаружены значимые различия в представлениях учителей о моделях копинг-поведения. Успешные и результативные сотрудники предпочитают модели вступления в социальный контакт ($U=45$, $p<0,01$) и **ассертивного поведения** ($U=37$, $p<0,05$) и **практически не прибегают к асоциальным действиям** ($U=54$, $p<0,05$). **В целом данные формы поведения можно охарактеризовать как продуктивные, способствующие конструктивному разрешению ситуаций** (Водопьянова, Старченкова, 2005). При сравнении частоты использования способов оптимизации состояния «на рабочем месте» явных значимых различий не обнаружено. Вместе с тем, выявлена тенденция к более частой активизации социальных контактов в подгруппе с высокой результативностью, что подтверждает факт доминирования просоциальных моделей поведения.

Обобщая полученные результаты, можно сделать следующие предварительные *выводы*: 1) мотивационные ресурсы успешных учителей основаны на мотивационных ориентациях на профессиональные достижения, развитие творческого потенциала и ресурсов саморегуляции; 2) успешные учителя считают просоциальные и активные варианты копинг-поведения типичными моделями саморегуляции состояния.

Литература

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
2. Кузнецова А. С. Психологическая саморегуляция функциональных состояний человека: ресурсы профессионального развития // Психология психических состояний (под ред. А. О. Прохорова). Казань: Центр инновационных технологий, 2004. Вып. 5.
3. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007.
4. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. М.: Академия, 2004.
5. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М.: Академия, 2005.

COPING-BEHAVIOR MODELS AS PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF HIGH WORK PRODUCTIVITY IN SCHOOL TEACHERS

I. Buraya, A. Kuznetsova

Empirical research is devoted to the analysis of psychological representations about typical coping-behavior models as predictors of high work execution in school teachers. Prosocial and active models of coping-behavior as the most typical for successful teachers are revealed.

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ И ЕГО СВЯЗЬ С ЭМПАТИЕЙ

Л.Н. Васильева

Россия, г. Ярославль, Ярославская государственная медицинская академия

E-mail: nicollub@mail.ru

В статье представлены результаты исследования копинг-стилей будущих врачей и выраженности их эмпатических способностей. Эмпирически показано наличие корреляционных связей между копинг-стилями, используемыми будущими врачами, и уровнем их эмпатии. Табл. 1, библиогр. 4.

Профессиональному самоопределению личности в последние годы уделяется все большее внимание. Профессия врача предъявляет к личности требования, связанные с эмоциональными перегрузками, частыми стрессовыми ситуациями, с дефицитом времени, необходимостью принимать решения при ограниченном объеме информации, с высокой частотой и интенсивностью межличностного взаимодействия. По роду профессиональной деятельности врач сталкивается со страданием, болью, умиранием, смертью. Работа врача – особый вид деятельности, характеризующийся состоянием постоянной психологической готовности, эмоциональной вовлеченности в проблемы окружающих, связанные с состоянием их здоровья, практически в любых ситуациях, предполагающих межличностное взаимодействие. С психологической точки зрения болезнь может рассматриваться как ситуация неопределенности и ожидания с дефицитом информации и непрогнозируемым исходом – одна из наиболее трудных психологических ситуаций в жизни, частой эмоциональной реакцией на которую является страх. Эту ситуацию переживает больной, в нее «входит» врач, который может уменьшить степень информационной неопределенности путем тщательной диагностики, но контролировать в полной мере «человеческий фактор» он не может. Существование в подобных условиях требует от врача высокой эмоциональной устойчивости, стабильности, психологической надежности, умения противостоять стрессу, информационным и эмоциональным перегрузкам, а также сформированных коммуникативных навыков, развитых механизмов психологической адаптации и компенсации, в частности, конструктивного совладающего поведения (копинг-стилей).

Копинг-поведение – это осознанная стратегия действий, направленная на устранение угрозы, помехи, лучше адаптирующая человека к требованиям ситуации и помогающая преобразовать ее в соответствии с намерениями, либо выдержать те обстоятельства, изменить которые человек не может (Крюкова, 2004).

В рамках врачебной деятельности эмпатия трактуется как интегральное устойчивое личностное свойство, являющееся одним из ведущих профессиональных качеств врача, оказывающих решающее влияние на социально-перцептивную и коммуникативную сферы в системе «врач-больной» (Ташлыков, 1976). С другой стороны, эмпатия является своеобразным коммуникативным копинг-ресурсом (Русина, 1999 и др.). Избыточное эмпатическое вовлечение в переживания больного приводит к эмоциональным перегрузкам, эмоциональному и физическому истощению.

Целью нашей работы являлось исследование совладающего поведения (копинг-стилей) будущих врачей разной специализации и его связи с выраженностью их эмпатических способностей.

Использовался следующий методический комплекс: для исследования копинг-стилей – опросник Н.С. Эндлера и Д.А. Паркера «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС), адаптированный Т.Л.Крюковой (2001), выявляющий три основных стиля совладающего поведения: проблемно-ориентированный копинг, эмоционально-ориентированный копинг и избегание с двумя субстилями: отвлечение и социальное отвлечение; для исследования эмпатийных тенденций – методика «Диагностика уровня эмпатических способностей» В.В.Бойко, которая позволяет определить следующие показатели эмпатии: рациональный, эмоциональный, интуитивный каналы; установки, способствующие эмпатии; проникающая способность в эмпатии; идентификация в эмпатии и суммарный показатель эмпатии, который оценивается в 4-х градациях.

В качестве испытуемых были выбраны будущие врачи: студенты 6 курса педиатрического (специальность «педиатрия») и лечебного факультетов (специальность «лечебное дело») ЯГМА общей численностью 130 человек, которые составили 2 группы по 85 человек каждая. Средний возраст респондентов – 22,4 года.

Результаты исследования копинг-стилей у будущих врачей специальностей «лечебное дело» и «педиатрия» представлены в таблице 1.

Доминирующим копинг-стилем у студентов обеих групп является проблемно-ориентированный копинг (79,1% и 94 % соответственно).

Таблица 1

*Выраженность копинг-стилей у будущих врачей по специальностям «лечебное дело»
и «педиатрия», в % (n=170, смешанная выборка)*

Копинг-стили/субстили	Выше нормы		Норма		Ниже нормы	
	Лече- бный фак-т	Педи- атр. фак-т	Лече- бный фак-т	Педи- атр. фак-т	Лече- бный фак-т	Педи- атр. фак-т
Проблемно-ориентированный копинг (ПОК) (норма =58,01)	18,8 %	28,9 %	67,1 %	65,1 %	14,1 %	6 %
Эмоционально-ориентированный копинг (ЭОК) (норма = 43,17)	11,8 %	12,0 %	52,9 %	62,7 %	35,3 %	25,3 %
Копинг ориентированный на избегания (КОИ) (норма =41,88)	56,5 %	45,8 %	38,8 %	47,0 %	4,7 %	7,2 %
Отвлечение (норма =18,41)	54,1 %	39,8 %	36,5 %	43,4 %	9,4 %	16,8 %
Социальное отвлечение (норма =15,34)	40,0 %	37,3 %	52,9 %	60,3 %	7,1 %	2,4 %

При сравнении выраженности стилей и субстилей совладающего поведения у студентов лечебного и педиатрического факультетов значимых различий не выявлено. Наиболее выражены у будущих врачей проблемно-ориентированный копинг ($m=61,576$, $m=59,306$) и субстиль социальное отвлечение ($m=18,289$, $m=18,459$). При этом необходимо отметить, что наибольший разброс у студентов педиатрического факультета наблюдается по стилям ПОК и КОИ, а у студентов лечебного – ЭОК и КОИ.

Следует отметить, что у большинства респондентов в обеих группах наблюдался сниженный (или заниженный, по Бойко) уровень эмпатии – 58,80% – в 1-ой и 73,10% – во 2-ей.

Выявлены статистически достоверные значимые корреляционные связи между показателями эмпатии и копинг-стратегиями студентов: умеренно выраженные положительные – между эмоционально-ориентированным копингом (ЭОК) и эмоциональным каналом эмпатии ($R_s = 0,474$, $p \leq 0,001$), а также – между копинг-стилем «избегание» и рациональным каналом эмпатии ($R_s = 0,314$, $p \leq 0,001$), что находится в соответствии с другими исследованиями копинга, в частности Т.Л.Крюковой (2004). С нашей точки зрения, прямую связь рационального канала эмпатии с копинг-стилем «избегание» можно объяснить следующим образом. Рациональный канал эмпатии характеризуется как спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера, в котором не следует искать логику или мотивацию интереса к другому (Бойко). Известно, что копинг, ориентированный на избегание, связан со стратегией «разрядка», который чаще всего относят к эмоционально-фокусированным стилям совладающего поведения. Следовательно, чем сильнее предпринятая «разрядка», устранение от решения проблемы, тем больше «расширение» поля для отражения внутреннего мира другого, т.е. раскрытия рационального канала эмпатии. Кроме того, определена умеренная отрицательная связь эмоционально-ориентированного копинга ($R_s = -0,348$, $p \leq 0,001$) с проникающей способностью в эмпатии. Вероятно, это объясняется тем, что, чем более эмоционально сильно один партнер по общению (врач) реагирует на ситуацию в виде погружения в свои собственные переживания (ЭОК), тем труднее ему создать атмосферу открытости, доверительности, задушевности, способствующей раскрытию чувств другого партнера (пациента).

Полученные в исследовании результаты могут быть использованы в разработке программы по формированию оптимального совладающего поведения у будущих врачей для преодоления трудностей, связанных с профессиональной деятельностью.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С.43-47.
2. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. С. 486-490.
3. Русина Н.А. Психологические защиты и механизмы совладания: отличия, проявления в психотерапевтической практике, эффективность // Ярославский психологический вестник. Вып.1. М. Ярославль: РПО –ЯрГУ, 1999. С.157-173.
4. Ташильков В.А. Значение эмпатического отношения врача к больному в процессе психотерапии неврозов // Психологические проблемы психогигиены, психопрофилактики и медицинской деонтологии / Под ред. М.М. Кабанова. Л.: ЛМИПИ, 1976. С. 121-122.

In the current paper the results of relationship between coping behavior and empathy are given. Correlations between future doctors' coping styles and their empathic abilities are shown.

РЕФЛЕКСИЯ Я-СТРУКТУРЫ КАК ЗАДАЧА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

С.Б. Гнедова

Россия, г. Ульяновск, Ульяновский государственный университет

E-mail: gnedichs@mail.ru

В статье рассматриваются возможности использования положений Эго-психологии в консультативном процессе. Анализируются Я-структура, дефекты Я-структуры. Особое внимание уделяется рефлексии Я и «дотравливанию» личности клиента как одной из задач психолога-консультанта. Библиогр. 1.

В исследованиях психологического консультативного процесса особое внимание уделяется собственно динамике диалога, структурным компонентам консультации (этапу определения проблем, поиску и формулировке альтернатив, этапу преобразований и т.п.), личности психолога. Личность клиента (пациента) оценивается, как правило, по изменению фона тревожности – личностной и ситуативной, изменению самооценки и эмоционального самочувствия.

Нам представляется интересным и полезным проанализировать динамику изменений личности клиента в ходе психологической консультации, опираясь на концепцию развития эго-объектных отношений, сформулированную в работах Д.В. Винникотта, М. Кляйн, Х. Кохута и других авторов. Для понимания индивидуальной реакции на стресс представители Эго-психологии считают важным использовать понятия силы Эго и Эго-защитных механизмов. Эти механизмы устанавливают психобиологический гомеостаз, контролируют побуждения и эмоции, смягчают эффекты действия внутренних и внешних стрессоров. Разрушение защитных механизмов происходит под влиянием стресса, что приводит к экстраординарным биологическим и психическим последствиям.

Связь характера объектных отношений с дефектами в структуре Я, которые увеличивают подверженность стрессу, описываются в модели Х. Кохута (Кохут, 2003). Согласно этой модели, различные составляющие Я выстраиваются в течение раннего детства как результат взаимодействия с родителями. Это взаимодействие протекает в виде, с одной стороны, зеркальных отношений, поддерживающих детское чувство грандиозности, и с другой стороны, идеализированных, в которых Я-объект видится как всемогущий, спокойный, непогрешимый. В оптимальных условиях в процессе интернализации эти виды отношений ведут к образованию устойчивой психической структуры – нуклеарного Я. В любом возрасте Я-объекты, только в различной форме и степени, обеспечивают поддержку чувства самоуважения, уверенности в себе, спокойствия. Следовательно, провалы в Я-Я-объектных отношениях, в особенности из-за неспособности родителей адекватно отвечать на эмоциональные потребности ребенка, приводят к формированию ущербной, диффузно сформированной Я-структуры. Человек не может удовлетворительно регулировать самоуважение, страдает депрессией, испытывает чувство пустоты и фрагментированности. Важно, что для поддержания нарциссического равновесия ему необходимы архаические Я-объекты, т.е. люди, которые выполняли бы функцию регуляции внутреннего равновесия.

Как правило, в процессе психологического консультативного контакта можно наблюдать активизацию «привычного» механизма психологической защиты клиента. На использование психологических защит психолог вынужден отвечать, показывая, в чем опасность и недостатки «привычной» защиты, и предлагая клиенту испытать новые модели поведения, а значит, и иные, более разнообразные механизмы психологических защит. И в том, и в другом случае психолог фактически дотравливает, меняет структуру Я клиента.

Какая цель при этом преследуется?

Любое взаимодействие в системе «Психолог-Клиент» характеризует те запросы (фактически, потребности), которые являются наиболее актуальными для клиента: в информации, в сочувствии, сопереживании, эмоциональном комфорте, рефлексии и оценки собственного поведения посторонним, обладающим определенным социальным статусом человека. Получая соответствующий ответ

от консультанта, клиент фиксирует, делая более осознанными (а, следовательно, и контролируемыми) некоторые стороны своего Я. Фактически, процесс консультирования ставит целью актуализировать и реструктуризировать, если это необходимо, Я-концепцию клиента, изменяя и дополняя содержание психосоциальных ролей («Кто я?») и их оценку («Какой Я?»). Другими словами, психолог выполняет роль зеркала, с помощью которого структурируется, выстраивается граница, совершенствуется Я-структура личности клиента. Очевидно, что психолог как субъект важной для клиента деятельности, общения, оказывает существенное влияние не только на его эмоциональное состояние, не только на сиюминутную характеристику поведения и межличностных отношений, но и на некоторые базовые характеристики личности клиента, в том числе, и на его потребностно-мотивационную сферу.

Очень важно при этом, чтобы в психологическом контакте не была утрачена дистанция, некая условная психологическая граница между Я-структурами участников диалога. Эмоциональный симбиоз, столь привычный для людей с невротическим складом личности, может быть навязан психологу и войти в резонанс с неосознаваемыми мотивами доминирования, властвования, реализации собственной значимости консультанта. В этом случае психологическая помощь сведется к тому, что Я-структура клиента будет «достроена» с помощью личности психолога, другими словами, психолог станет тем внешним Я-объектом, на котором отныне будет базироваться функция саморегуляции личности клиента.

Осуществляемая психологом рефлексия поведения, суждения и установок клиента так или иначе несет отпечаток собственных когнитивно-аффективных процессов специалиста, подчеркивая значимость личностных характеристик профессионала именно в этой сфере деятельности. В случае, когда психолог использует ситуацию консультирования для того, что усилить чувство собственной значимости, личной влияния именно на фоне «слабой», неадаптивной к жизненным обстоятельствам личности клиента, очевидно, что не происходит «взращивания», актуализации личностного потенциала обратившегося. Другими словами, не происходит усложнения его эго-потребностей, его осознаваемых характеристик собственной личности.

Психологическая устойчивая личность специалиста профессий «Человек-Человек» стремится, прежде всего, к разумному дистанцированию и укреплению «границ» личности, как своей собственной, так и личности клиента. Не поддерживает потребность клиента в чрезмерно близких, эмоционально-насыщенных отношениях, заменяя отношениями, центрированными на характеристиках деятельности.

Фактически, можно говорить, что психологически устойчивый к эмоциональному выгоранию психолог акцентирует в системе отношений «Психолог-Клиент» качества субъекта деятельности, то есть специфику выбора цели активности и деятельности, реализацию мотивов и потребностей, расширение спектра используемых ЗУНов, психических орудий, тем самым расширяя возможности (психические, социальные) клиента. Другими словами, такой психолог развивает личность клиента, актуализируя *его* интрапсихические ресурсы. «Психологическим бонусом» для такого специалиста, своего рода «выигрышем», оказывается, во-первых, образ «Я-специалист» (положительный, так как есть фактическое подтверждение профессиональной успешности). Во-вторых, «бонусом» оказывается и новая ситуация взаимодействия личности психолога с *изменившейся* по своим возможностям личности клиента; автоматически возникает потребность в изменении собственных целей, мотивов, средств деятельности, другими словами, осуществляется процесс *самоактуализации* личностного и творческого потенциала.

Литература

1. *Кохут Х.* Анализ самости. Системный подход к лечению нарциссических нарушений личности. М., Когито-Центр. 2003. 368 с.

REFLECTIONS ON SELF-STRUCTURE AS A CONSULTING PSYCHOLOGIST'S GOAL

S. Gnedova

The possible use of ego-psychology principles in a consulting process. Self-structure, self-structure defects. Self-reflection and the client's personality correction as one of the consulting psychologist's goals.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Л.А. Головей, Е.А. Туренко

Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail: elenaturenko@yandex.ru

Определены преобладающие копинг-стратегии педагогов, а также стратегии, используемые на разных стадиях стресс-процесса, выявлены возрастные различия в использовании некоторых копинг-стратегий. Сделана попытка проанализировать складывающиеся в разные возрастные периоды копинг-стили. Предложены рекомендации по формированию у педагогов моделей конструктивных копинг-стратегий в преодолении профессионального стресса. Библиогр. 6.

Проблема профессионального стресса и его преодоления является серьезной социальной проблемой. Исследование, в котором приняли участие 174 педагога средних общеобразовательных школ высшей квалификационной категории, в возрасте от 20 до 70 лет, показало, что 66,1% обследованных педагогов испытывают высокий уровень профессионального стресса со сформированным преимущественно коронарным типом реагирования. Для выявления стратегий совладающего поведения использовалась методика SACS С. Хобфолла в адаптации Н. Водопьяновой и Е. Старченковой. Наиболее предпочитаемой педагогами моделью совладающего поведения в процессе профессионального стресса является поиск социальной поддержки ($M=24,1$) и наименее – асоциальные действия ($M=12,6$) – поведение, подразумевающее нарушение морально-нравственных норм в ситуациях межличностного общения. Высокий уровень сформированности просоциальной и пассивной копинг-стратегий, проявляющихся в таких поведенческих моделях как поиск социальной поддержки (высокий уровень у 54,6% педагогов) и избегание (высокий уровень у 46,6% педагогов), свидетельствует об уходе от разрешения проблем, поиске социальной поддержки, направленной на эмоциональное смягчение ситуации, на приспособление к ней, а не кардинальное изменение. Обращают на себя внимание низкий процент активной стратегии (ассертивные действия выражены на высоком уровне у 11,5% педагогов), позволяющий говорить о неуверенном поведении в процессе профессионального стресса.

Развитие стресс-процесса или его прекращение обусловлено комплексом используемых копинг-стратегий. Рассмотрение стратегий совладающего поведения в зависимости от стадий стресс-процесса показало, что выраженность стадии напряжения значимо отрицательно коррелирует с просоциальными активными преодолевающими стратегиями. Недостаточность или невозможность просоциального активного преодолевающего поведения переводит стрессовую ситуацию на стадию резистенции, актуализирующую глубинные личностные ресурсы и активный асоциальный копинг. Неэффективность данного комплекса стратегий переводит стресс-процесс в фазу истощения, которая сопровождается непрямыми асоциальными стратегиями, проявляющимися в манипулятивном, асоциальном и агрессивном поведении. Недостаточность использования стратегий «здорового» активного копинга, направленного на конструктивное преобразование ситуации, и преобладание пассивных, не прямых и асоциальных стратегий приводит к тому, что профессиональный стресс у педагогов приобретает характер хронического, а в действиях и поступках больше проявляется асоциальное поведение, подразумевающее нарушение морально-нравственных норм в ситуациях межличностного общения, и агрессивное поведение. Возможно, это один из механизмов формирования таких профессиональных деформаций педагогов как авторитарность, индифферентность, педагогическая агрессия. Для рассмотрения особенностей использования копинг-стратегий в зависимости от возраста был выделены следующие возрастные группы – 20-28 лет, 29-33 года, 34-39 лет, 40-45 лет, 46-50 лет, 51-55 лет, 56-70 лет.

Результаты дисперсионного анализа показали значимые различия ($p<0,05$) между вышеуказанными возрастными группами по поведенческим моделям «вступление в социальный контакт», «избегание», «манипулятивные действия» и «асоциальное поведение». При этом оказалось, что манипулятивное и асоциальное поведение в большей степени характерно для возраста от 20 до 45 лет, в то время как в возрасте 51-70 лет наблюдается значительное уменьшение на достоверном уровне ($p<0,05$) использования данных стратегий. Этот факт требует дополнительных лонгитюдных исследований, так как это может быть не только влияние возрастного фактора, но и результат культурно – исторического воздействия, социальных норм и ценностей, доминирующих смыслов поколения, а также индивидуально-личностных особенностей тех, кто сохранился в профессии до 70 лет.

Дополнительный анализ показал, что в разные периоды взрослости преобладают разные копинг-стратегии. В возрасте 20-28 лет обнаруживаются самые низкие показатели ассертивного – уверенного поведения в ситуации профессионального стресса ($p<0,05$), в то время как эта форма совладающего поведения является доминирующей в возрастных группах – 46-50 лет и 56-70 лет.

Стратегия вступление в социальный контакт наиболее представлена в группе – 34-39 лет и 56-70 лет. Наблюдается меньшее использование осторожного поведения в процессе профессионального стресса в возрасте 51-55 лет и 56-70 лет. Другая пассивная стратегия – избегание – в возрасте 40-45 лет используется значительно чаще ($p<0,01$) по сравнению с остальными возрастными группами. Реже всего избегание применяется в возрасте 56-70 лет ($p<0,05$). Непрямая стратегия – манипулятивные действия наиболее часто используется в группах 29-33 года, 34-39 лет, 40-45 лет ($p<0,01$), асоциальная стратегия чаще всего применяется в возрасте 20-28 лет, 29-33 года, 40-45 лет ($p<0,01$). Таким образом, на каждом возрастном этапе переживание профессионального стресса, совладание с ним осуществляется с помощью присущего этому возрасту копинг-стиля, включающего в себя не только стратегию преодоления, но и индивидуально-своеобразный и стереотипный способ действия по преодолению профессионального стресса. Ведущие стили совладающего поведения на различных этапах возрастного развития можно определить следующим образом: для 20-28 лет характерен пассивный, противоречивый (социальный и асоциальный) стиль, 29-33 года – манипулятивно – асоциальный стиль, 34-39 лет – просоциально-агрессивный, не прямой стиль, 40-45 лет – избегающе – манипулятивный стиль, 46-50 лет – разнонаправленный стиль, 51-55 лет – активно-прямой стиль, 56-70 лет – активный прямой просоциальный стиль. Таким образом, только к концу профессиональной деятельности педагоги овладевают таким репертуаром совладающего поведения, который формирует копинг-стиль, позволяющий преодолевать профессиональный стресс. Поэтому важно через систему повышения квалификации активизировать психологическое просвещение педагогов и руководителей образовательных учреждений по вопросам профессионального стресса, а также проводить в рамках повышения квалификации психологические тренинги, направленные на осознание собственной профессиональной ситуации и формирование конструктивных стратегий преодоления профессионального стресса.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М: ООО «ПЕР СЭ», 2006.
2. Бильгильдеева Т.Ю., Крюкова Т.Л. О возрастных аспектах копинг-поведения // Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии. Материалы Всероссийского симпозиума. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, РПО, 2000.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб: «Питер», 2009.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М: «Академический проект», 2009.
5. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. // Психологический журнал, 2004. Т. 25. № 2.
6. Dollard M, Winefield A. Occupational Stress in the Service Professions. London and New York, Taylor&Francis, 2003.

COPING-STRATEGIES OF TEACHERS IN PROFESSIONAL STRESS PROCESS

L. Golovey, E. Turenko

Predominating coping-strategies of teachers and coping-strategies used by teachers at the different stages of stress-process have been determined and aging differences in using some coping-strategies have been detected as well. Making-up at the different aging period coping-styles has been done to analyze. Recommendations concerning forming constructive coping-strategies in professional stress process have been suggested.

СТРЕСС И КОПИНГ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ СЛУЖБЫ ОХРАНЫ

С.В. Гуцыкова

*Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук
E-mail: gutsykova@rambler.ru*

Представлены результаты исследования взаимосвязей экспертных оценок профессионально важных качеств охранников с частотой использования ими различных копинг-стратегий поведения. Проанализированы корреляционные связи копинг-стратегий с самооценкой отдельных компонентов эмоционального состояния. Выявлено, что экспертные оценки профессионально важных качеств наиболее успешных специалистов значимо связаны с частотой использования просоциальных и пассивных копинг-стратегий. Библиогр. 2.

Профессия охранника относится к тем видам профессиональной деятельности, которые диктуют повышенные требования к способности противостоять дезорганизующему влиянию стрессовых воздействий. Решение широкого спектра профессиональных задач в этом виде деятельности сопряжено с ситуациями риска и неопределенности (Толочек, 2004). В связи с этим оценки профессиональной пригодности охранника призваны ориентироваться на присущие потенциальному кандидату индивидуальные факторы сопротивляемости стрессу, к числу которых относятся и копинг-стратегии поведения. Они представляют собой категорию ресурсов стрессоустойчивости личности (Брайт, Джонс, 2003).

В целом ряде видов профессиональной деятельности использовать объективный инструмент оценки профессиональной пригодности не представляется возможным, вследствие чего в качестве основного источника получения информации используются экспертные оценки. В ракурсе экспертизы профессиональной пригодности охранников важную задачу представляет собой выявление взаимосвязей экспертных оценок профессионально важных качеств охранников с частотой использования ими определенных копинг-стратегий поведения в стрессовых ситуациях.

Для решения этой задачи использовались Опросник 16 PF (Р. Кеттелл, форма С), Шкала организационного стресса (Мак-Лин, адаптация Н.Е. Водопьяновой), методика «Доминирующее состояние ДС-8» (Л.В. Куликов) и Опросник копинг-стратегий (С. Хобфолл, адаптация Н.Е. Водопьяновой). Для оценки экспертам были предложены 10 профессионально важных качеств (ПВК), в которые входили: 1 – профессиональные знания; 2 – эмоциональная устойчивость; 3 – умение прогнозировать ход событий; 4 – выносливость; 5 – профессиональная мотивация; 6 – самоконтроль; 7 – способность к экстренной мобилизации; 8 – наблюдательность; 9 – самостоятельность; 10 – умение работать в команде.

С помощью кластерного анализа методом к – средних на основании всех шкал Опросника Кеттелла были выделены 3 группы охранников, различающиеся по совокупности личностных качеств. Группа 1 образована охранниками, которые демонстрируют наиболее высокие численные значения по шкалам: «Аффектотимия – сизотимия» (фактор А), «Эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость» (фактор С), «Высокая совестливость – недобросовестность» (фактор G), «Смелость – робость» (фактор Н), «Контроль желаний – импульсивность» (фактор Q3) и наиболее низкие – по шкале «Мечтательность – практичность» (фактор М). Группа 3 образована охранниками с наиболее низкими значениями по факторам А, С, G, Н, Q3 и наиболее высокими – по фактору М. Группа 2 занимает промежуточное положение между 1-ой и 3-ей группами по средним значениям перечисленных факторов Опросника.

Анализ профилей экспертных оценок ПВК показал, что наиболее высокие экспертные оценки по всем оцененным экспертами ПВК получили охранники 1 группы. Эта группа может быть охарактеризована как успешная. Экспертные оценки ПВК представителей 2-ой и 3-ей групп свидетельствуют о том, что специалисты этих групп оцениваются экспертами как имеющие определенные противопоказания к эффективному выполнению профессиональной деятельности. Представители 2-ой группы демонстрируют низкие оценки эмоционально-волевых ПВК и профессиональных знаний. Представители 3 группы – соответственно низкие экспертные оценки ПВК, отражающих здоровье, аттенционные и имажинитивно – мыслительные способности, а также социально-психологические качества личности.

С использованием непараметрического критерия Крускалла-Уоллиса было установлено, что выделенные группы охранников статистически значимо различаются по шкале организационного стресса одноименного опросника (Хи-квадрат = 25,569, df=2, p=0,000). Средние значения по шкале организационного стресса возрастают при переходе от группы 1 к группе 3.

При переходе от 1 к 3 группе наблюдается снижение выраженности используемых охранниками активных и просоциальных копинг-стратегий, представленных ассертивными действиями, вступлением в социальный контакт и поиском социальной поддержки. Одновременно с этим имеет место увеличение выраженности пассивных и асоциальных стратегий, представленных осторожными действиями, избеганием, асоциальными и агрессивными действиями.

Анализ данных по Опроснику ДС – 8 показал, что избираемые охранниками копинг-стратегии поведения связаны с их самооценкой отдельных компонентов своего эмоционального состояния. Так, в 1 группе просоциальные стратегии поведения значимо коррелируют с такими шкалами, как «раскованность – напряженность», «спокойствие – тревога», «устойчивость – неустойчивость эмоционального фона», «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом». Коэффициенты корреляции Спирмена R можно характеризовать как слабые, значимые и очень значимые.

В группе 2 наблюдается значимая связь копинг-стратегии поиска поддержки со шкалой «бодрость – уныние» ($R=0,521$; $p=0,01$), а также отрицательная значимая связь копинг-стратегии избегания со шкалой «положительный – отрицательный образ себя» ($R=-0,423$; $p=0,05$). В группе 3 установлены связи копинг – стратегии вступления в социальный контакт со шкалами: «активное – пассивное отношение к ситуации» ($R=0,410$; $p=0,05$) и «бодрость – уныние» ($R=0,602$; $p=0,01$), а также

связи копинг-стратегии осторожных действий со шкалами: «бодрость – уныние» ($R=-0,462$; $p=0,05$) и «тонус высокий – низкий» ($R=-0,471$; $p=0,05$).

На основе анализа корреляционных взаимосвязей копинг-стратегий поведения и экспертных оценок ПВК было установлено, что в 1-ой группе специалистов оценки всех ПВК, за исключением выносливости, обнаруживают статистически значимые корреляционные взаимосвязи с такими просоциальными стратегиями, как вступление в социальный контакт и поиск поддержки, а также пассивной стратегией избегания.

Во 2-ой группе специалистов выявлены значимые связи стратегии избегания с оценками всех ПВК, за исключением самоконтроля и умения работать в команде. Связи стратегии избегания с профессиональными знаниями ($R=-0,620$; $p=0,01$); эмоциональной устойчивостью ($R=-0,541$; $p=0,01$); умением прогнозировать ход событий ($R=-0,522$; $p=0,01$); профессиональной мотивацией ($R=-0,523$; $p=0,01$); способностью к экстренной мобилизации ($R=-0,509$; $p=0,01$); наблюдательностью ($R=-0,507$; $p=0,01$) и самостоятельностью ($R=-0,634$; $p=0,01$) можно характеризовать как обратные, средние и высоко значимые.

В 3-ей группе специалистов выявлены взаимосвязи экспертных оценок ПВК со стратегией вступления в социальный контакт и осторожными действиями. Значения коэффициентов корреляции колеблются в пределах от $R=0,405$; $p=0,05$ для наблюдательности до $R=0,804$; $p=0,01$ для профессиональных знаний. Выраженность стратегии «Осторожные действия» связана со всем перечнем ПВК, кроме эмоциональной устойчивости, самоконтроля и наблюдательности. Корреляционные взаимосвязи являются обратными, слабыми и значимыми.

Анализ значимости частных корреляций копинг-стратегий поведения с экспертными оценками ПВК с учетом контроля за возможным влиянием на характер этой связи личностных качеств оцениваемых специалистов показал опосредованный характер ряда этих связей. Он наиболее ярко проявляется для охранников 2-ой группы. Для наиболее успешной группы охранников вмешательство личностных качеств оцениваемых специалистов в связь копинг-стратегий поведения с экспертными оценками ПВК является наименее характерным.

Таким образом, было установлено, что высоким экспертным оценкам ПВК соответствуют высокая частота использования копинг-стратегии поиска социальной поддержки и наиболее низкая частота использования стратегии избегания. Копинг-стратегии поведения, избираемые специалистами с наиболее низким уровнем организационного стресса, информативны для большей части спектра оцениваемых экспертами профессионально важных качеств.

Литература

1. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб, 2003.
2. Толочек В.А. Организационная психология: управление персоналом ЧОП и СБ. М.: Баярд, 2004. 175 с.

STRESS AND COPING IN THE ACTIVITY OF COLLEAGUES OF SECURITY SERVICE

S. Gutsykova

There are presented results of research of interrelations between expert evaluations of professionally important qualities of securities with frequency of use by them different coping-strategies of behaviour. There were analyzed correlations between coping-strategies with self-estimation individual components of emotional state. It was revealed that expert evaluations of professionally important qualities of the most successful specialists are significant connected with frequency of use prosocial and passive coping-strategies.

НРАВСТВЕННО-ДУХОВНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ ПЕДАГОГОВ

Л.Г. Дикая, И.А. Курапова

*Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук,
E-mail: dikaya@psychol.ras.ru*

Рассмотрены характеристики нравственно-духовной сферы личности педагогов средней и высшей школы. Показано, что ориентация педагогов на гуманистические ценности, отсутствие духовного кризиса и экзистенциального вакуума, духовная активность и красота способствуют совладанию с профессиональными стрессами и препятствуют развитию эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагогов. Предложены рекомендации по внедрению результатов исследования. Библиогр. 5.

Состояние духовной и нравственной сферы специалистов, на которых всегда возлагалась ответственность за духовно-нравственное здоровье народа – педагогов, имеет особое значения в условиях, когда современная Россия переживает системный кризис, вызывающий разрушение устоявшихся идеалов, что может привести к опасности духовного опустошения подрастающего поколения. Именно от педагогов в большей степени зависит разрешение сложившейся ситуации: формирование нравственного сознания и духовного потенциала подрастающего поколения, развитие у учащихся опыта нравственной деятельности и нравственных отношений.

В тоже время актуальны исследования нравственных и ценностных ориентаций и их деформации у самих педагогов в связи с социально-экономическими преобразованиями, происходящими в современном обществе, падением престижа профессии педагога, обусловившими высокую стрессогенность преподавательской работы, и, как следствие, резкое ухудшение их психоэмоционального состояния, психического и физического здоровья (Г.С. Абрамова, Н.А. Аминов, Л.И. Вессерман, Р.Б. Ихсанов, А.К. Маркова, А.Г. Митин, А.О. Прохоров, Р. Blos, E. Ericson, K. Horny, I. Shconfeld и др.). Развивающееся в этих условиях эмоциональное выгорание (ЭВ) педагога становится одним из основных факторов снижения уровня профессионализма, профессиональной морали и нравственности, деформации ценностной структуры личности педагога, ухудшения отношений с коллегами, учениками, возникновения конфликтов в семье и других психологических проблем (Ильичева, 2006)

Поэтому необходим более широкий подход к оценке эмоционального выгорания педагогов, который позволяет рассматривать его как профессиональное выгорание, отражающее перестройки в психическом состоянии, в нравственно-духовной сфере, отношениях педагогов к работе и учащимся, студентам. Кроме того, анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме эмоционального выгорания, проведенный нами с позиции ресурсного подхода, выявил недостаточную разработанность ряда ее аспектов, среди которых наименее изученной является проблема влияния нравственно-духовной сферы личности на саморегуляцию психических состояний и деятельность педагога. И менее всего исследован, по мнению С.А. Маничева, именно экзистенциальный аспект выгорания, включающий разочарование в избранном деле, обесценивание и потерю смысла своих усилий, переживание одиночества, сильную зависимость от работы, приводящую к отчаянию и экзистенциальной пустоте.

Кроме того, до сих пор нет однозначного ответа, препятствует или способствует развитию эмоционального выгорания нравственно-духовная сфера педагога.

К настоящему времени накоплен достаточно большой опыт в понимании духовно-нравственных сторон личности. (Г.А. Аминев, В.И. Андреев, А.Г. Асмолов, В.С. Библер, Н.Я. Грот, В.П. Зинченко, П.А. Кропоткин, Г.В. Мухаметзянова, Л.М. Попов, Л.Н. Столович, В.К. Шабельников, В.Д. Шадриков и др.). В узком смысле слова духовность специалиста можно определить как профессиональное качество, характеризующее его личностную зрелость и выражающееся в устремлении к высоким идеалам (Артамонова, 2000). Наиболее близко к нашему исследованию подходит определение духовности, данное В.Д. Шадриковым (1996), которое состоит в том, что она проявляется не только рационально, но и эмоционально, через переживания, психическое состояния и отношения.

Мы предположили, что педагоги, обладающие духовно-нравственными качествами, стремящиеся к активным преобразованиям в себе, к реализации своего нравственного потенциала, могут нейтрализовать влияние стресса на развитие эмоционального выгорания и что только эти педагоги могут оказывать влияние на формирование духовной (нравственной) личности ученика (О.К. Позднякова, Н.А. Астахова, Е.В. Кондратенко, Б.З. Вульф, С.Л. Шалаева, Б.Б. Нухаева).

Выборку исследования составили педагоги общеобразовательных школ (55 чел.) и вузов (60 чел.) республики Марий Эл в количестве 115 человек в возрасте от 24 до 67 лет.

В эмпирическом исследовании применялись следующие методики: «Опросник выгорания» В.В. Бойко, «Методика изучения ценностей личности» Ш. Шварца, тесты «Духовный дифференциал» Г.А. Аминев (1997), «Духовный кризис» Л.В. Шутовой, А.В. Ляшук (2005). Для обработки, анализа и описания полученных данных применялись методы статистической обработки данных: корреляционный анализ г-Пирсона; факторный анализ (метод главных компонент); семантический дифференциал; регрессионный анализ; ϕ^* Фишера; U-критерий Манна-Уитни; T-критерий Вилкоксона.

Из всего числа опрошенных низкий уровень выгорания был выявлен у 48,9%, средний – 39,1%, а высокий – 13% педагогов. Тревожащим фактом выступает наличие значительного количества педагогов с прогрессивной (неудовлетворенность жизнью) и пиковой (разочарование от жизни) тенденциями. Эти симптомы ярко выражены более чем у 13 % исследуемых педагогов школы и вуза с высоким уровнем эмоционального выгорания и у респондентов (53,2%), находящихся на стадии выгорания – «Резистенции», проявляющейся в неадекватном избирательно-эмоциональном реагировании, расширении сферы экономии чувств и эмоционально-нравственной дезориентации. Рассмотрение показателей отдельных симптомов по фазам эмоционального выгорания выявило, что в эмоциональном состоянии большей

части педагогов доминируют симптомы фазы «Резистенции» (53,18% всех случаев) Применение непараметрического критерия U-Манна-Уитни позволило определить статистически значимые различия в выраженности показателей симптомов выгорания у педагогов школы и ВУЗа. У педагогов школы более выражены симптомы «Переживание психотравмирующих ситуаций» и «Загнанность в клетку», и как следствие, они часто испытывают чувства безысходности, отчаяния, вспышки негодования и проблемы в процессе общения. Преподаватели ВУЗа интенсивнее переживают симптом «Эмоционального дефицита», который проявляется в неадекватном эмоциональном реагировании, в упрощении профессиональных обязанностей, формальном их выполнении, а также в ощущении эмоциональной опустошенности, что способствует развитию более глубоких фаз выгорания.

В работе установлена взаимосвязь между интенсивностью выгорания и изменениями в духовно-нравственной сфере, что приводит к рассогласованию в ценностной сфере, когда важность жизненных ценностей и целей не совпадает с возможностью их реализации в профессиональной деятельности. Это вызывает интенсивные отрицательные эмоциональные переживания, что в итоге еще более усугубляет состояние профессионального выгорания. Эти данные показывают, что в настоящее время в среде педагогов наблюдается высокая вероятность деструкции духовно-нравственной сферы, выражающейся в переживании ими духовного кризиса, экзистенциального вакуума и различных тенденций духовного кризиса. Наличие этих симптомов у педагогов снижает субъектную активность педагогов: они либо не выходят из состояния духовного кризиса, либо периодически попадают в него и не пытаются выявить его причины, избегают собственных переживаний.

У большинства педагогов (59,1%), не испытывающих состояние ЭВ, в духовно-нравственной сфере преобладают показатели духовной красоты: честность, скромность, послушание, верность, доброта и благодарность. Но и в проявлении этих духовных особенностей между педагогами школы и вуза выявлены статистически значимые различия: для педагогов вуза характерен недостаток духовной активности (самообладание, долготерпение, бесстрашие), а для педагогов школы – духовной силы (вера, надежда, знание, мудрость). Эти данные внушают оптимизм, что большинство, работающих в школе и вузе педагогов ориентируются на гуманистические ценности, у них отсутствуют симптомы духовного кризиса и экзистенциального вакуума, а их духовная активность и красота оказывают регулирующее влияние на эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности.

Результаты данных по духовно-нравственной регуляции эмоционального выгорания могут быть использованы в работе психологической службы образовательных учреждений с целью профилактики эмоционального выгорания и повышения психической устойчивости педагогов за счет формирования положительных отношений педагогов к работе и учащимся.

Литература

1. Аминев Г.А., Аминев Э.Г., Сафронов В.П. Инструментарий пенитенциарного психолога. Уфа: изд. УЮИ МВД РФ, 1997.
2. Артамонова Е.И. Философско-педагогические основы развития духовной культуры учителя //Дисс... д-ра педагогических наук. М., 2000.
3. Ильичева И.М. Введение в психологию духовности: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. 349 с.
4. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. М.: Изд. Логос, 1996. 320 с.
5. ШUTOва Л.В., Ляшук А.В. Духовный кризис: проблема определения и диагностики //Психологическая диагностика. 2005. №1. С. 51-70.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ К СТРЕССУ

В.О. Ивушкина

Россия, г.Пермь, Пермский государственный педагогический университет.

E-mail: vita_alikina@mail.ru

Одно из направлений в развитии теории психологического стресса связано с разработкой концепции о роли ресурсов человека в совладающем поведении. В ряде исследований отмечается, что профессиональные ресурсы людей могут влиять на их адаптацию к стрессогенным событиям, способствуя использованию более эффективных стратегий преодоления стресса. В этой связи актуальным является специальное исследование взаимосвязей профессиональной активности и совладания со стрессом в определенных сферах деятельности. Библиогр. 8.

В настоящее время стремительно возрастает интерес к проблеме совладания со стрессом. Но, несмотря на многочисленные исследования в вопросе преодоления человеком стрессовых ситуаций остается еще много неизученного.

Понятие «стресс» (англ. stress – давление, напряжение), имеет естественнонаучные корни. Основой является теория гомеостаза французского физиолога К. Бернара, получившая свое развитие в работах американского психофизиолога У. Кеннона, показавшего решающую роль вегетативной нервной системы и гормональной регуляции в формировании приспособительного поведения. Физиолог Ганс Селье, сформулировал оригинальную концепцию общего адаптационного синдрома, для краткости обозначенного как стресс. Основные положения его концепции радикально меняли существующие представления о природе реакции приспособления организма к воздействию разнообразных экстраординарных факторов. Г. Селье показал, что вслед за воздействием какого-либо травмирующего агента в организме животного помимо ожидаемых локальных нарушений происходит целый ряд неспецифических изменений, не имеющих прямого отношения к характеру воздействующего фактора. Исследования Селье позволили ему определить *стресс* как защитную реакцию организма на повреждение как таковое, суть которой состоит в генерализованной мобилизации внутренних ресурсов для преодоления возникших затруднений. Концепция Селье основана на описании процессов биологического регулирования в организме. Однако их нельзя механически перенести на область психологического и поведенческого функционирования.

В психологии существуют две базовые концепции стресса. Первая утверждает, что стресс – это определенная ситуация, объективная среда, внешние факторы, которые могут изменить поведение человека, а его личностная реакция является следствием воздействия данных обстоятельств. Согласно второй парадигме, стресс есть внутреннее состояние, которое переживает человек и которое может трансформироваться и переходить в хронические формы. Исходя из своей приверженности той или иной теории, специалисты пытаются изучать, диагностировать, управлять стрессом.

Обстоятельное изучение проблемы стресса было предпринято крупнейшим психологом XX века Р. Лазарусом. Он предложил модель, рассматривающую стресс как совокупность внешних факторов и внутренних проявлений, как опосредованное отношение человека к обстоятельствам – когнитивная модель стресса. По мнению Лазаруса, стрессовая ситуация возникает в том случае, если обстоятельства субъективно воспринимаются как угрожающие. Таким образом, можно выделить три основные модели, которые позволяют в общих чертах описать и проанализировать стрессовую ситуацию. Первая модель сбалансированного взаимодействия «личность-среда», дающая возможность рассмотреть внешнюю обстановку и требования, которые она предъявляет человеку, его возможности в данных обстоятельствах, а также негативные последствия, к которым может привести стресс: нарушение физического и психического здоровья, изменение поведения, неспособность действовать полноценно. Вторая модель, основанная на когнитивной теории стресса, представляет собой анализ цепочки протекающих процессов от восприятия ситуации и требований среды к ее субъективной оценке и актуализации доступных стратегий преодоления стресса. В ней отражен тот способ, который «выбрал» человек для разрешения возникшей проблемы, и степень его успешности. Третья модель предлагает систематический анализ самых разнообразных проявлений стресса, представленных в виде острых и хронических состояний.

Чтобы противостоять агрессивной внешней среде, организм в первую очередь мобилизует физиологические защитные механизмы, а затем и психологические ресурсы. У каждого человека на протяжении жизни вырабатывается набор подходов, позволяющих справляться с ситуацией. Чем их больше, тем лучше человек адаптирован.

Адаптация (от лат. *adapto* – приспособляю), постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям среды и результат этого процесса.

Успешность психологической адаптации личности определяется ее способностью осуществлять конструктивные стратегии поведения в затрудненных и трудных жизненных ситуациях. В настоящее время проблема адаптации рассматривается через призму тактик совладающего поведения, под которым понимается индивидуальный тип реагирования на изменившиеся условия среды (Нартова-Бочавер, 1997).

Термин *копинг* – «адаптивное, совладающее поведение» или «психологическое преодоление» означает целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение, направленное на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или приспособление к ней (Крюкова, 2004). Совладающее поведение рассматривается с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов, адаптации.

Проблема изучения активности является одной из важнейших в современной психологии. Большинство исследований, посвящённых активности, рассматривают ее в качестве регуляторов поведения и деятельности личности (Д.А. Леонтьев, В.Э. Чудновский, Н.Н. Королёва, Э.В. Галажинский, М.Р. Гинзбург, О.С. Васильева, Н.Е. Андрущенко, Н.Н. Трубников, Г.А. Вайзер, В.Г. Немировский).

Согласно К.А. Абульхановой, активность личности определяется как функционально-динамическое качество, которое интегрирует всю ее психологическую структуру, что обеспечивает личности возможность по-своему структурировать жизнедеятельность. Активность – способ самовыражения личности в жизни, при котором сохраняется целостность, автономность, индивидуальность личности, обеспечивается возможность ее развития (Абульханова, 1999).

Новый подход совладающего поведения осуществлен через анализ его как поведения субъекта. Поскольку механизмы совладания используются человеком сознательно и целенаправленно, мы относим совладающее поведение к факторам активности человека, называя его дескриптором и поведением субъекта (Крюкова, 2003, 2004).

Совладающее поведение – это поведение, позволяющее субъекту способами, адекватными личностным особенностям и конкретной ситуации, справиться со стрессом. Совладающее поведение – поведение сознательное. Эффективное преодоление стресса обеспечивается за счет творческого, разумного использования имеющихся ресурсов, которые проявляются в определенных формах (стратегиях) поведения и когнитивных действиях. Например, профессиональные ресурсы – это уровень знаний, навыков, умений, опыта, необходимый для решения задач в трудной ситуации. В ряде исследований отмечается, что профессиональные ресурсы людей могут влиять на их адаптацию к стрессогенным событиям, способствуя использованию более эффективных стратегий преодоления стресса.

Профессиональная деятельность является важнейшей стороной жизнедеятельности человека. Экспериментально доказано, что усложнение профессиональной деятельности определяет особенности многоуровневых процессов психической регуляции трудового процесса и функциональных состояний человека (Ю.Я. Голиков, А.Н.Костин). Также, в научной литературе исследуются различные аспекты профессиональной деятельности, которые показывают, что общие жизненные ценности и профессиональные установки изменяются с приобретением опыта профессиональной деятельности. В процессе профессионального становления личность воспроизводит в себе новые свойства и качества.

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы: совладающее поведение рассматривается как осознанное, рациональное поведение субъекта, через осознанные стратегии действий, зависящее от личностного фактора (ресурсов человека) и конкретной ситуации. Совладание классифицируется как разновидность реализации личностью своих способностей к адаптации, как форма взаимодействия субъекта с окружающим миром. Совладание включает в себя 3 важных компонента это – поведение субъекта, его активность и деятельность (Белан, 2004).

Несмотря на большое количество исследований взаимосвязь профессиональной активности и копинг-поведения в соответствующей сфере деятельности остается еще мало изученной. В этой связи актуальным является специальное исследование взаимосвязей профессиональной активности и совладания со стрессом в определенных сферах деятельности.

Цель нашего исследования состоит в выявлении характера и меры взаимосвязи профессиональной активности и адаптации к стрессу.

Научная новизна исследования определяется тем, что:

1. Профессиональная активность рассматривается как адаптация к стрессу.
2. Профессиональная активность и адаптация изучаются с использованием методологии интегральной индивидуальности.
3. Впервые профессиональная активность изучается на выборках сотрудников ОВД.

Практическое значение исследования определяется тем, что его результаты, позволят выявить оптимальные стили профессиональной активности сотрудников ОВД, изучить особенности сотрудников в единой системе взаимосвязей разноуровневых свойств интегральной индивидуальности и создать компактный инструментарий для измерения уровня профессиональной активности сотрудника милиции (ПАСМ).

Возможными гипотезами соответствующего эмпирического исследования могут быть следующие:

- по мере нарастания профессиональной активности адаптация профессионала к стрессу оптимизируется (ускоряется, а также субъективно и объективно облегчается);
- более высокий уровень профессиональной активности предполагает также и большую выжатость, частоту встречаемости позитивных стратегий совладания со стрессом;

- у высокоактивных профессионалов диапазон стратегий адаптации к стрессу значительно шире, чем у низкоактивных;
- с нарастанием профессиональной активности структура интегральной индивидуальности профессионала (в понимании В.С.Мерлина) гармонизируется:
 - а) в ней меньше противоречивых, трудно интерпретируемых внутри- и межуровневых связей;
 - б) в ней значительно больше, чем у средне- и низкоактивных респондентов «уникальных» взаимосвязей (т.е. таких, которые не встречаются в двух других выборках, различающихся по выраженности профессиональной активности);
 - в) плотность (количество и статистическая мера связности) структуры интегральной индивидуальности нарастает вместе с нарастанием общего уровня выраженности профессиональной активности;
- взаимосвязь профессиональной активности и адаптации к стрессу имеет половые особенности, например, у женщин могут быть достоверно более выражены эмоциональные, спонтанные способы совладения. Вместе с тем, как в «мужских», так и в «женских» профессиях с нарастанием профессиональной активности адаптация к стрессу оптимизируется.

В настоящий момент идет организация исследования и сбор эмпирического материала в рамках заявленных гипотез.

Литература

1. *Абульханова К. А.* Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избр. психол. труды. М., Воронеж, 1999.
2. *Белан Е. А.* Психология совладающего поведения. Краснодар, 2004.
3. *Бодров В.А.* Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. №1. С.122-133.
4. *Бодров В.А.* Проблема преодоления стресса. Часть 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. №2. С. 113-123.
5. *Бодров В.А.* Проблема преодоления стресса. Часть 3: Стратегии и стили преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. №3. С. 106-116.
6. *Волочков А.А.* Активность субъекта бытия интегративный подход Изд-во Пермский государственный педагогический университет.: Пермь, 2007. – 376 с.
7. *Крюкова Т. Л.* Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – «Авантитул», 2004.
8. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №5. С.20-30.

PROFESSIONAL ACTIVITY AS A FACTOR IN ADAPTATION TO STRESS.

V. Ivushkina

One of the modern tendencies in developing of psychological stress theory associates with working out conception about the role of human resources in coping behaviour. Several studies have indicated that professional resources of the people can influence their adaptation to stressful events, contributing to more effective strategies for coping. In this regard, research is a special relationship professional activity and coping with stress in certain areas.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

А.А. Качина, Т.А. Злоказова

*Россия, г. Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
E-mail: msu-psy@yandex.ru*

Исследование посвящено изучению профессионального стресса и особенностей преодолевающего поведения педагогов в напряженной ситуации – аварии на Саяно-Шушенской ГЭС. Выявлены основные риск-факторы в деятельности педагогов, проанализированы особенности проявлений и развития острого и хронического стресса. Показана взаимосвязь уровня развития стресса, способности педагогов к осознанию и регуляции эмоциональных состояний и предпочитаемых стратегий совладающего поведения.

Представленное исследование посвящено изучению профессионального стресса и особенностей преодолевающего поведения педагогов в крайне напряженной ситуации – техногенной катастрофы на градообразующем предприятии (аварии на Саяно-Шушенской ГЭС). В данной ситуации учитель, помимо своих обычных профессиональных обязанностей, сталкивается с необходимостью оказания психологической помощи и поддержки детям и их родителям. Эффективность решения данных трудовых задач, а также личное профессиональное здоровье педагогов напрямую связаны с их способностью к экстренной мобилизации ресурсов и гибкой перестройке деятельности адекватно новым условиям.

Цель настоящего исследования состояла в анализе особенностей развития и аккумуляции негативных эффектов стресса, вызванных сильным психоэмоциональным напряжением в течение 3 месяцев интенсивной работы, и особенностей совладания с ними.

Задачи исследования включали: 1) оценку доминирующих компонентов в психологической структуре профессионального стресса; 2) выявление «ключевых» патогенных симптомов – зон повышенного риска для надежности деятельности и профессионального здоровья педагогов.

Выборка. В обследовании приняли участие 77 педагогов школьных и дошкольных учреждений пгт. Черемушки, 2 мужчин и 75 женщин в возрасте от 23 до 60 лет (средний возраст составил 43,5 лет) со стажем работы от 2-х до 40 лет (средний стаж по группе – 23, 7 лет).

Методики исследования. Для сбора данных и анализа результатов исследования был подобран комплекс методов, в состав которого вошли 3 диагностические методики и процедуры статистического анализа данных. В качестве основного диагностического инструмента для детального анализа проявлений профессионального стресса была выбрана диагностико – экспертная система «Интегральная диагностика и коррекция стресса» (ИДИКС, Леонова, 2006). Шкала оценки стратегий и моделей копинг-поведения С. Хобфолла (Водопьянова, Старченкова, 2003) была использована для анализа доминирующих способов совладания педагогов с трудной профессиональной и жизненной ситуацией. Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта (Манойлова М.А., 2004) была применена для оценки способности педагогов к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств самого себя и других людей. Реализация такого системного подхода позволяет получить развернутую характеристику стрессового синдрома, доминирующих моделей совладающего поведения, зон риска дальнейшего развития стресса и на этой основе подготовить комплекс специализированных средств оказания психологической помощи.

Результаты. В целом по обследованной группе наблюдается высокий уровень развития стресса, что свидетельствует о высокой психологической напряженности как профессиональной, так и жизненной ситуации. Значение индекса социальной желательности свидетельствует о том, что при проведении обследования педагоги стремились снизить значимость/тяжесть негативных проявлений стресса и представить картину своего состояния в более благоприятном свете.

Анализ факторов психической напряженности профессиональной деятельности педагогов показал, что к числу наиболее значимых субъективных трудностей в текущей работе относятся факторы низкого разнообразия в работе; высокой сложности профессиональных задач (несмотря на однотипность, в настоящий момент работа требует привлечения дополнительных внутренних ресурсов, сложные и ответственные задачи даются с большим трудом); низкой автономии; низкого вознаграждения за труд и отсутствия адекватной обратной связи. Наименее стрессовыми в работе педагогов являются факторы условий и организации труда, а также интенсивности рабочей нагрузки (шум, внешние помехи, график работы, дефицит времени, сверхурочная работа).

Актуальное состояние педагогов характеризуется сниженной активностью, плохим самочувствием и сложностью выполнения даже хорошо знакомой работы. Картина недомоганий содержит типичные для психологического истощения симптомы: слабость, вялость, плохое настроение, отсутствие желания что-либо делать. Наблюдаются ухудшения в работе основных когнитивных функций – внимания, памяти, мышления; затруднения в организации собственного поведения. Такая симптоматика свидетельствует не только о сниженной эффективности деятельности специалистов данной группы, но и о серьезном истощении адаптационных ресурсов и переходе стресса в хронический затяжной синдром.

К характерным устойчивым формам хронического стресса у педагогов относятся: состояние сильной общей тревоги, проявляющееся в постоянном волнении, беспокойстве о будущем; устойчивые признаки депрессии, хроническое утомление; психосоматические симптомы (мигрени, приступы тошноты и головокружения, затрудненное дыхание, спазмы и нарушения сна). Деструктивные проявления стресса на уровне личностных деформаций связаны с развитием синдрома выгорания и невротических реакций.

С точки зрения риска развития серьезных последствий стресса данную группу можно разделить на следующие категории:

1. умеренным уровнем развития стресса характеризуется 5,2% обследуемых – это относительно благополучная группа, уровень стресса находится в пределах допустимого;
2. выраженный уровень развития стресса выявлен у 33,7% обследуемых – в данной группе существует потенциальная угроза для надежности деятельности и состояния здоровья, необходимы профилактические меры дальнейшего развития стресса;
3. высокий уровень стресса наблюдается у 46,8% обследуемых – группа риска снижения надежности деятельности и развития профессионального неблагополучия; необходима психологическая помощь по снижению уровня стресса и восстановлению оптимального состояния;
4. предельно-высокий уровень стресса обнаружен у 14,3% обследуемых – высокая вероятность срыва деятельности и серьезных психологических/соматических нарушений; необходим курс реабилитационных мероприятий.

Важно отметить, что данные группы риска различаются не только масштабом деструктивных последствий стресса, но и выраженностью предпочитаемых моделей совладающего поведения. Так, значимые различия между данными группами были выявлены по импульсивным ($p \leq 0,05$), агрессивным ($p \leq 0,001$) и асоциальным (на уровне тенденции, $p \leq 0,1$) моделям копинг-поведения. По мере манифестации стрессовой симптоматики наблюдается рост агрессивных, импульсивных моделей совладания и избегания, а также снижение ассертивных копинг-стратегий.

Таким образом, картина стресс-факторов свидетельствует о высокой субъективной значимости деятельности и мотивационной включенности педагогов в процесс работы. Они воспринимают свою деятельность как сложную и ответственную, особенно в условиях текущей неблагоприятной социальной ситуации в поселке. Такая работа «на пределе возможностей» осложняется недостаточной, с точки зрения педагогов, поддержкой со стороны коллег, руководства учебного заведения и общественного мнения. Данная ситуация, в итоге, приводит к развитию неблагоприятных стрессовых состояний.

Наиболее серьезными и обязательными для коррекционной проработки в данной группе педагогов являются две группы симптомов. В первую очередь, это комплекс сильнейших тревожно-депрессивных переживаний, деформирующих отношение человека к себе и к миру, когда наряду с постоянной тревогой могут возникать острые приступы паники, имеющие навязчивый характер. Во-вторых, это психофизиологическое истощение, которое существенно ограничивает возможности человека адекватно реагировать в напряженной ситуации, даже если объективно она выглядит относительно простой.

OCCUPATIONAL STRESS AND COPING IN TEACHERS IN THE SITUATION OF HIGH EMOTIONAL TENSION

A. Kachina, T. Zlokazova

The research is focused on the analysis of occupational stress manifestations and the specific of coping strategies in teachers in the situation of high emotional tension (the accident at the Sayano-Shushenskaya hydroelectric power station). The results show that the development of stress syndromes in teachers involves the intensity and peculiarity of coping strategies and the ability to regulate emotional state.

ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССА ПЕДАГОГОВ С СОЦИАЛЬНЫМ ИНТЕРЕСОМ И ЧУВСТВОМ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

А. Кепалайте

Литва, г. Шяуляй, Шяуляйский университет

E-mail: alkepal@cr.su.lt

Представляется исследование стресса, социального интереса и неполноценности среди педагогов городской и сельской местности. Обнаружена слабая связь социального интереса с возрастом, слабая отрицательная связь между социальным интересом и стрессом, средневыраженная связь между чувством неполноценности и стрессом. Данные показывают, что одним из возможных источников стресса могут быть глубинные особенности личности. Совладание со стрессом должно быть направлено на личностные особенности педагога. Библиогр. 9.

Введение. К основным стрессорам в работе педагога можно причислить следующие реальности: сиюминутная и адекватная реакция на поступки учеников; оценка эффективности педагогической деятельности не по качеству работы, а по успехам учеников; невозможность точного, тре-

бующего от педагога постоянной готовности определения педагогической деятельности; невозможность определить результаты научения из-за их непостоянства, непредвиденности, независимости от вклада педагога, что уменьшает удовлетворенность работой (Parkay, Hardcaste, 1990).

Индивидуальная психология, основателем которой является А. Адлер (1997), рассматривает человека в единстве всех его проявлений и направленности, может служить теоретической и методологической основой в исследовании личности педагога, в том числе особенностей стресса. Преимущество в исследовании особенностей стресса в индивидуальной психологии по сравнению с генетико-физиологической, когнитивной теориями, теорией социального научения и других, состоит в том, что индивидуальная психология основывается на социальном контексте межличностных отношений и глубинных механизмов личности, что вкуче отражает специфику педагогической деятельности.

Индивидуальная психология выдвигает идею, что основной мотивирующей силой человека является компенсация универсального чувства неполноценности. Оно стимулирует развитие личности вообще, целеполагание, выбор профессии. Считается, что выбор педагогической деятельности может служить способом компенсации чувства неполноценности. На основе способа компенсации чувства неполноценности педагог строит свои отношения с коллегами и учениками, интерпретирует поведение учеников, подбирает педагогическое воздействие. Учитель, компенсирующий своё чувство неполноценности неадекватно, в свою очередь может вызвать чувство неполноценности у учеников и служить причиной дисциплинарных нарушений в классе, что может стать основой для возникновения стресса как у него самого, так и у учеников. Адекватность компенсации чувства неполноценности связана с большей выраженностью социального интереса, что считается признаком зрелой личности, способной успешно противостоять жизненным и профессиональным вызовам. Возникает вопрос: насколько зрелой личностью является современный учитель?

Целью данного исследования является изучение особенностей стресса, социального интереса и неполноценности педагога в их возможных взаимосвязях.

Методика исследования. В исследовании участвовало 148 женщин педагогов из разных регионов Литвы. Данные 7-ми мужчин в дальнейшую обработку не входили. Возраст варьировал от 28 до 60 лет, мода – 37 лет.

Для изучения особенностей стресса была использована шкала стресса (Pikūnas, 1990). Шкалу составляют 30 утверждений, которые показывают воздействие каждодневных событий на эмоциональное функционирование. Утверждения оценивались баллами от 0 до 3. Более высокие баллы указывают на большую выраженность стресса. Коэффициент внутренней консистенции (Cronbach alfa 0, 89) показывает возможность использования этой шкалы в индивидуальных и групповых исследованиях. Социальный интерес исследовался шкалой социального интереса (Crandall, 1991; Сидоренко, 2002). Испытуемый должен был выбрать более значимую особенность личности из двух представленных. Более высокие баллы указывают на большую выраженность социального интереса. Коэффициент внутренней консистенции (Cronbach alfa 0, 61) показывает возможность использования этой шкалы в групповых исследованиях.

Для исследования особенностей неполноценности использовалась шкала неполноценности (Manaster, Corsini, 1982; Сидоренко, 2000), состоящая из 5 субшкал, каждая из которых требовала самооценки: желаемой, реальной, возможной, максимальной успешности, а также успешности воспринятой другими. Разница между реальной и желаемой самооценкой успешности трактовалась как показатель неполноценности. Коэффициент внутренней консистенции (Cronbach alfa 0, 56) показывает возможность использования этой шкалы в групповых исследованиях.

Дополнительные переменные: возраст, место работы – учителя города (N=75) и сельской местности (N=73).

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

Результаты и их анализ. Анализ показателей стресса выявил, что большинство учителей (58%) имеют средний показатель стресса, высокий показатель стресса был обнаружен у 29% педагогов. Низкий показатель стресса имели только 13% учителей данной выборки. Показатели стресса статистически значимо не связаны с возрастом ($p > 0,05$). Показатели стресса городских и сельских учителей не различаются ($p > 0,05$). Это не соответствует данным (Milicent, Sewell, 1999) и может быть объяснено культурной и социальной сходностью требований школы города и села в Литве.

Анализ самоотчетов показал, что большая часть педагогов имеют высокий (54%) и очень высокий (24%) показатель социального интереса. Ни один из педагогов не имеет очень низкого показателя социального интереса, и только 22% испытуемых имели низкий показатель социального интере-

са. Таким образом, представители педагогов в данной выборке характеризуются направленностью на взаимодействие с другими. Показатели социального интереса статистически значимо ($p < 0,05$) коррелируют с возрастом: при увеличении возраста увеличиваются и показатели социального интереса. Показатели социального интереса городских и сельских учителей не различаются ($p > 0,05$). Обнаружена слабая отрицательная ($r = -0,17$; $p > 0,05$) связь между показателями стресса и социального интереса. Предположение (Kern, Gfroerer, Summers, Curlette, Matheny, 1996), что низкая выраженность социального интереса может служить основой для возникновения стресса среди учителей не получило полного подтверждения в данной выборке, которая отличается именно высокой выраженностью социального интереса и средне выраженным стрессом.

Показатели желаемой самооценки успешности значительно ($p < 0,05$) превышают реально воспринятую успешность. У большинства (93%) педагогов показатели желаемой успешности превышают показатели реально воспринятой успешности. Однако не обнаружены различия ни в отношении возрастных групп ($p > 0,05$), ни в отношении местности работы среди учителей ($p > 0,05$). Эти данные подтверждают предположение А. Адлера (1997) об универсальности чувства неполноценности, не зависящего от пола, возраста и профессиональной принадлежности. Также можно полагать, что педагоги данной выборки компенсируют чувство неполноценности адекватно, ибо большинству из них характерен высоко развитый социальный интерес. Дальнейший анализ данных показал существование положительной средне выраженной связи между показателями неполноценности и стресса ($r = 0,29$; $p < 0,05$). Чувство неполноценности может служить основой для возникновения стресса (Kern, Gfroerer, Summers, Curlette, Matheny, 1996) среди учителей. Можно предположить, что хотя компенсация чувства неполноценности и происходит адекватным способом с использованием развитого социального интереса для педагогов данной выборки одним из источников стресса могут быть глубинные личностные особенности – универсальное чувство неполноценности. Можно считать, что чем больше реальная успешность соответствует его ожиданиям, тем больше педагог чувствует удовлетворенность работой, что уменьшает переживание стресса на рабочем месте (Davis, 2000). Таким образом, внутренние качества личности педагогов могут служить одной из основ для возникновения стресса и напряженности. Соответственно, для совладания со стрессом среди педагогов предположительно более адекватные личностные тренинги по сравнению с тренингами, направленными на эмоциональное совладание.

Выводы: На основе данных по исследуемой выборке педагогов не отмечается связь уровня стресса с возрастом. Не обнаружены различия в выраженности стресса среди учителей городской и сельской местности. Выраженность социального интереса с возрастом возрастает. Обнаружена тенденция при увеличении выраженности социального интереса к меньшей предрасположенности к стрессу. Установленная связь между чувством неполноценности и выраженностью стресса предполагает включение в проекты обучения педагогов совладанию личностно-ориентированных тренингов.

Литература

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб: Академический проект, 1997.
2. Сидоренко Е.В. Терапия и Тренинг в концепции Альфреда Адлера. СПб: Речь, 2000.
3. Crandal J. J. A scale for social interest. *Individual Psychology*. Vol. 47, 1, 1991, 106-114.
4. Davis J., Wilson S. Principals efforts to empower teachers: effects on teacher motivation and job satisfaction and stress. *Teacher empowerment*. Vol. 73, 6, 2000, 349-353.
5. Kern R., Gfroerer K., Summers Y., Curlette W., Matheny K. Life style, personality and stress Coping. *Individual psychology*. Vol. 52, 1, 1996, 42-53.
6. Manaster C., Corsini R. *Individual psychology*. Itasca, 1982.
7. Milicent H., Sewell J. Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers. *The journal of educational research*. Vol. 92, 5, 1999, 287-297.
8. Pikūnas J. Nuo asmenybės iki asmenybės. V.: Ateitis, 1990.
9. Parkay F., Hardcastle B. *Becoming a teacher*. London, 1990.

INTERRELATIONS OF STRESS AMONG TEACHERS WITH SOCIAL INTEREST AND FEELING OF INFERIORITY

A. Kepalaite

The study deals with the features of urban and rural teachers' stress, social interest and feeling of inferiority in the frame of Individual psychology. Data revealed: for elder teacher is characteristic higher social interest; there are tendencies, that less level of stress is connected with higher level of social interest and less level of feeling of inferiority. The above findings might have implications in teachers' coping with the stress, helping them to dissolve inferiority dynamic in the adequate way.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

А. Кепалайте

Литва, г. Каунас, Университет Витавтаса Великого

E-mail: a.kepalaite@smf.vdu.lt

Исследование показало, что деперсонализация и истощение более характерны для медиков со средним стажем работы. У медиков, чаще встречающихся со смертельными исходами, более негативный образ смерти. Показатели положительного метафорического образа смерти ниже у мужчин, чем у женщин. Обнаружены значимые связи между положительным образом смерти и показателями деперсонализации среди женщин. Одним из превентивных средств профессионального выгорания медиков может быть проработка отношения к собственной смерти. Библиогр. 10.

Медики, встречающиеся в процессе каждодневного труда с неизлечимыми больными, со смертельными исходами, с тяжелыми травматическими увечьями людей, испытывают повторяющиеся отрицательные переживания, которые, суммируясь, становятся источником физического и эмоционального истощения, обесценивания личностных достижений, ограничения личных взаимоотношений. Исследователи (Maslach, Jaccson, Leiter, 1996; Shaufeli, Enzman, 1998; Бойко, 1996; Орел, 2001; Водопьянова, Старченкова, 2005 и др.) указывают, что данные явления представляют компоненты профессионального выгорания как результат совокупного воздействия стрессогенных факторов в противовес трактовке профессионального выгорания как отдельного вида стресса. Переживания, возникающие из-за смертельного исхода пациентов, считаются наиболее значимыми и наиболее исследуемыми явлениями (McVicar, 2003). Однако в отношении к смерти пациента выражается и отношение к собственной смерти. Личное предвидение своей терминальности («конечности») не только составляет базу для экзистенциальной тревоги (Ялом, 1999), но может также являться дополнительным источником профессионального выгорания.

Таким образом, **целью** данного исследования является изучение профессионального выгорания среди медицинских работников скорой помощи в связи с их персональным метафорическим образом смерти. Считается, что метафорическая представленность образа смерти объединяет как сознательные, так и бессознательные компоненты переживаний и снижает сопротивление к исследованию.

Методика исследования. В исследовании участвовало 112 врачей скорой помощи. Среди них было 96 (85,7%) респондентов женского и 16 (14,3%) мужского пола.

Для изучения особенностей профессионального выгорания была использована шкала профессионального выгорания (Maslach, Jaccson, Leiter, 1996; Водопьянова, Старченкова, 2005). Шкалу составляют 3 **субшкалы: эмоционального истощения (9 утверждений), деперсонализации (5 утверждений) и обесценивания личных достижений (8 утверждений)**. Каждое утверждение оценивалось по семибальной шкале от «никогда» до «каждый день». Более высокие баллы указывают на большую выраженность эмоционального истощения, деперсонализации, обесценивания личных достижений. Коэффициент внутренней согласности (**Cronbach alfa 0,68**) **показывает возможность использования** этой шкалы в групповых исследованиях.

Отношение к смерти измерялось при помощи метафорического персонального образа смерти (J. McLennan, Stewart, Pollard, Anastasios, Akande, L. McLennan, 1997). Шкалу составляет 18 метафор смерти, 9 метафор из них считаются положительными (например: *утешительная новость, успокаивающий отец* и т.д.); 9 метафор считаются отрицательными (например: *противный монстр, поглощающий тигр* и т.д.). Испытуемый оценивал каждую метафору по пятибальной шкале: 1 – совсем не подходит и 5 – полностью подходит. Более высокие баллы по отдельной группе метафор указывают на большую выраженность положительного или отрицательного метафорического образа смерти. Коэффициент внутренней согласности (**Cronbach alfa 0,89**) **показывает возможность использования** этой шкалы как в групповых, так и индивидуальных исследованиях.

Дополнительные переменные: пол, стаж работы (распределение респондентов: до 10 лет – 15%; 10-25 лет – 43% и больше 25 лет – 42%), количество смертельных исходов пациентов за год (распределение респондентов: 0-9, 57%; 10-15, 14%; 16-20, 10%; 21 и более – 19%) и эмоциональное отношение к смерти пациентов (распределение респондентов по оценкам: 1 – привык 7%; 2 – неприятно 47%; 3 – чувствую напряжение 17%; 4 – волнуюсь 11%; 5 – сокрушаюсь 18%). Из-за незначительной части испытуемых (9%), указавших свои религиозные убеждения, данная переменная из обработки была исключена.

Данные исследования были обработаны программой SPSS, 15 при использовании непараметрических критериев сравнения и корреляции, сопоставления данных по интервальной шкале, поскольку распределение показателей не соответствовали нормальному распределению.

Результаты и их анализ. Обнаружено, что показатели профессионального выгорания не различаются ($p>0,05$) по половому признаку. Показатели эмоционального истощения ($M=30$; $SD=7,7$) и деперсонализации ($M=14,5$; $SD=3,9$) **средней группы по стажу значительно выше ($p<0,05$) группы** медицинских работников, имеющих меньший опыт работы (соответственно $M=25,0$, $SD=10,4$ и $M=11,8$, $SD=5,1$), **но не отличаются от коллег имеющих больший опыт работы. Не обнаружены различия** показателей профессионального выгорания в отношении количества смертельных исходов за год среди пациентов. Показатели истощения, деперсонализации, обесценивания значительно выше ($p<0,05$) у тех медицинских работников, которые отмечают привычное отношение к смертельным исходам (соответственно: $M=34,1$, $SD=11$; $M=20,1$; $SD=5,6$; $M=42,5$, $SD=5,9$), **чем сокращающихся и волнующихся их коллег** (соответственно: $M=28,8$, $SD=7,9$; $M=13,1$, $SD=4,5$; $M=37,4$, $SD=5,8$). Можно предположить, что в данном случае, субъективно воспринятое эмоциональное отношение к смертельным исходам пациентов может быть признаком профессионального выгорания, в котором медицинский работник еще не дает себе отчета.

Показатели положительного метафорического образа смерти значительно ($p<0,01$) **ниже у мужчин** ($M=18,21$, $SD=6,6$) по сравнению с женщинами ($M=22,9$, $SD=8,8$). Разница данных показателей значительно не различаются ($p>0,05$) в отдельно взятых мужской и женской группах медицинских работников. В отношении других дополнительных показателей, показатели отрицательного метафорического образа смерти значительно ($p<0,001$) различаются только в двух средних группах (10-15 и 16-20) по количеству смертельных исходов среди пациентов: соответственно $M=20,7$, $SD=6,9$ и $M=27,3$, $SD=8,7$. Чаще встречающиеся со смертельным исходом медики имеют более негативный образ смерти. Такая закономерность не соответствует результатам исследования метафорического образа смерти среди медиков в онкологии и общей терапии. В данном исследовании обнаружено, что медики общей терапии, реже встречающиеся со смертельным исходом, имеют более негативный образ смерти (McLennan, Bates, Heskin, 1992). Острее эмоционально реагирующие на смертельный исход пациентов медики исследуемой выборки имеют более высокие ($M=24,7$, $SD=9,2$) показатели положительного образа смерти, чем привычно реагирующая группа их коллег женщин ($M=18,7$, $SD=8,5$). Данное различие может говорить в пользу утверждения, что чаще всего более выраженное положительное отношение к собственной смерти может быть защитой от экзистенциального беспокойства (Ялом, 1999), что в свою очередь может усугублять личностные проблемы и понижать уровень адаптации к профессиональной деятельности медиков скорой помощи.

Сочетание интервальных шкал показателей профессионального выгорания и метафорического образа смерти, обнаружило значимые связи только в отношении положительного образа смерти и показателей деперсонализации ($C=0,39$; $p<0,03$) **среди женщин. Качественный анализ распределения** указывает на то, что медики женщины с более низкими показателями положительного образа смерти имеют и более низкие показатели деперсонализации. Предположительно можно считать, что менее защищающиеся от экзистенциального беспокойства положительным образом смерти медики менее подвержены такому аспекту профессионального выгорания как деперсонализация. Таким образом, одним из превентивных средств профессионального выгорания среди медицинских работников может быть проработка отношения к собственной смерти. Ибо защита от негативного эмоционального опыта в отношении к собственной смерти может препятствовать как профессиональной адаптации (Weinberger, Schwartz, Davidson, 1979), так и совладанию с профессиональным выгоранием среди медиков.

Выводы: В данной выборке испытуемых профессиональное выгорание более всего характерно для работников со средним стажем работы. Положительный метафорический образ смерти доминирует у женщин и у тех, кто отличается эмоциональной вовлеченностью в смертельный исход пациентов. У чаще встречающихся со смертельным исходом медиков доминирует негативный метафорический образ смерти. Женщины с более низкими показателями положительного образа смерти имеют и более низкие показатели деперсонализации. Предполагается, что проработка отношения к собственной смерти может служить одним из возможных превентивных средств профессионального выгорания среди медиков.

Литература

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Наука, 1996.
2. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания (диагностика и практика). М.: Питер, 2005.
3. Орел В. Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. Психологический журнал. 2001. Т. 22. №1. С.123-147.
4. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.
5. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual (Third Edition). Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc. 1996.

6. McLennan J., Stewart C., Pollard A., Anastasios J., Akande A., McLennan L., Using metaphors to assess anticipatory perceptions of personal death. *The Journal of Psychology*. 131, 3, 1997, 333-342.
7. McLennan J., Bates G., Heskin K. Psychological correlates of interest in volunteer palliative care work. *Journal of social behavior and personality*. 7, 1992, 1992, 459-469.
8. McVicar A. Workplace stress in nursing: a literature review. *Journal of Advanced nursing*, 44, 6, 2003, 633-642.
9. Shaufeli W., Enzman D. The burnout companion to study and practice. A critical analysis. London: Taylor and Francis, 1998.
10. Weinberger D., Schwartz G., Davidson R. Low anxious, high anxious, and repressive coping styles. Psychometric patterns and behavioural responses to stress. *Journal of Abnormal*.

PECULIARITIES OF BURNOUT AMONG MEDICINE WORKERS

A. Kepalaite

There were findings, that depersonalisation and emotional exhaustion more characteristic for medicine workers with middle job experience. More often experiencing death of patients medicine workers had more negative metaphor of their personal death. Females had more positive metaphor of their death, than males. Females' positive metaphor of their death had relation with depersonalisation.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ КУЛЬТУРА И ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СОТРУДНИКОВ СОВРЕМЕННЫХ РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

А.Ф. Кисель, А.Б. Леонова

*Россия, г. Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
факультет психологии*

E-mail: kis_sya@mail.ru; ableonova@gmail.com

Работа выполнена при поддержке грантом РГНФ № 08-06-00342а

Проанализированы взаимосвязи организационной культуры и особенностей проявлений профессионального стресса на основе данных комплексного обследования персонала 4 организаций. Описана батарея психодиагностических тестов, позволяющая определить наличие устойчивых зависимостей между типом организационной культуры и спецификой синдромов профессионального стресса. Выделены паттерны корреляционных связей, отражающие успешность индивидуальной адаптации персонала к требованиям организационной макросреды. Библиогр. 7.

В последние годы изучение феномена «организационной культуры» (далее – ОК) стало одним из лидирующих направлений в прикладных психологических исследованиях как в нашей стране, так и за рубежом (Занковский, 2009). Актуальность этой темы определяется, прежде всего, тем, что сформировавшийся тип ОК определяет как особенности внутриорганизационной жизни, так и характер взаимодействия организации с окружающей средой. Выполняя ряд важнейших функций в регуляции совместной деятельности (смыслообразование, координация, контроль и пр.), ОК обеспечивает ту или иную степень *успешности адаптации* персонала к динамичным внешним и внутренним условиям организационной жизни. Это позволяет интегрировать разные сферы активности исполнителей в едином пространстве действий коллективного субъекта труда (Камерон и Куинн, 2001; Артамонова и Леонова, 2009). Поэтому ОК рассматривается как один из решающих факторов, определяющих эффективность работы любой современной организации в целом.

Наряду с этим оценка оптимальности или неоптимальности сложившегося вида ОК в конкретной организации зависит от того, насколько эффективно каждый отдельный работник смог (или имел возможность) адаптироваться к заданным требованиям и условиям труда. Такой ракурс рассмотрения проблемы с необходимостью предполагает выход на анализ синдромов профессионального стресса (далее – ПС) с учетом специфики его проявлений у сотрудников той или иной организации (Леонова, 2004). При этом на первый план выдвигается вопрос о возможностях соотнесения *организационного и индивидуального уровней* адаптации персонала, определяющих специфику влияния макроконтекста рабочей ситуации на продуктивный или деструктивный характер развития ПС у служащих организаций с разным типом ОК (Артамонова и Леонова, 2009). Однако, несмотря на принципиальную важность решения этой проблемы, связанной с выявлением «зон риска» для сохранности трудового потенциала сотрудников, она до сих пор остается фактически не разработанной.

Целью нашего исследования являлась проверка гипотезы о наличии устойчивых взаимосвязей между специфичными характеристиками ОК и особенностями проявлений ПС у персонала различных организаций. Это осуществлялось на основании результатов диагностического обследования сотрудников четырех небольших по размеру учреждений г. Костромы, работающих в сфере оказания разного вида услуг населению. К ним относились: (1) кафедра экономической кибернетики Костромской Государственной Сельскохозяйственной Академии (10 чел.); (2) ООО «Ноев ковчег», специализирующееся на изготовлении металлоизделий по чертежам заказчиков (10 чел.); (3) ООО «Олимп», занимающееся оптово-розничной торговлей промышленными товарами (13 чел.); (4) ООО «Ювелир», деятельность которого направлена на изготовление ювелирных изделий из золота и серебра (16 чел.).

Сотрудники всех обследованных организаций проходили тестирование по идентичному комплексу психодиагностических методик (всего 37 чел.). Подобранный батарея стандартизованных тестов состояла из двух частей, направленных на диагностику: (А) качественной специфики *основных характеристик ОК* – по специализированной анкете А. Майера «Субъективная оценка организационной культуры» в адаптации В.А. Чикер (2003); (Б) *особенностей синдромов ПС* в полном цикле его развития – (а) стресс-факторов трудовой среды («Опросник трудового стресса» Ч.Д. Спилбергера, адаптация А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской, 2000); (б) субъективного образа рабочей ситуации и потенциальной мотивации сотрудников (методика JDS Дж. Олдхэма и Г. Хакмана, адаптация А.Б. Леоновой, 2001); (3) доминирования разных типов состояний сниженной работоспособности (утомления, монотонии, пресыщения и напряженности/стресса, методика ДОРС А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской, 2000); (г) негативных последствий стресса со стороны основных компонентов синдрома профессионального выгорания (методика «Стиль работы и общения» Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, 2005).

Анализ полученных результатов показал, что обследованные организации различаются по типу ОК. При этом для каждого из выявленных типов характерны определенные комплексы проявлений ПС. Так, согласно классификации Р. Куинна, организацию 1 («учебная кафедра») можно отнести к типу «клановой культуры». Со стороны проявлений ПС это отражается в относительно высокой оценке социально-психологического климата, оптимальном и хорошо сбалансированном уровне проявлений состояний сниженной работоспособности. Риск-факторами для интенсивного развития ПС являются возникновение трудностей из-за плохой работы оборудования, ограниченных возможностей профессионального роста, содержательной сложности деятельности и склонности к редукции личных достижений. Названные стресс-факторы хорошо согласуются с наиболее значимыми ценностными ориентациями для данного типа ОК – высокой групповой сплоченности, качественном исполнении любой работы, отсутствием борьбы за продвижение по службе.

Три другие организации, несмотря на различия в уровне оценок по разным компонентам в структуре ОК, относятся к типу «рыночной культуры». Для каждой из них характерны несколько сниженный уровень потенциальной мотивации, заметный дисбаланс в проявлениях состояний сниженной работоспособности (прежде всего, монотонии и пресыщения) и наличие признаков синдрома выгорания (эмоционального истощения и/или деперсонализации). Среди наиболее значимых стрессоров в рабочей среде сотрудниками этих организаций выделен сходный перечень факторов: неупорядоченный график работы, конфликты в отношениях с начальством, несправедливость в оплате труда. Перечисленные источники стресса обусловлены особенностями данного типа ОК, связанными с доминированием жесткого стиля управления и нацеленностью на быстрое решение задач для поддержания конкурентоспособности на рынке.

Наличие устойчивых взаимосвязей между основными компонентами в структуре ОК и характерной симптоматикой ПС подтверждено результатами корреляционного анализа, проведенного по всему массиву собранных данных. На этом основании показано, что интенсивность переживаний общей стрессогенности ситуации и состояний сниженной работоспособности наиболее сильно связаны с оценками отношений с руководством, коллегами, содержанием деятельности и оплатой труда. Величина индекса потенциальной мотивации коррелирует с особенностями решаемых трудовых задач. Редукция личных достижений связана в основном с характером взаимоотношений в коллективе, условиями и организацией процесса труда, а также ограниченными перспективами профессионального роста. Степень эмоционального истощения обнаруживает связи с недостатками организационного управления, плохого распределения ресурсов рабочего времени и чувством социальной незащищенности.

В целом, приведенные данные свидетельствуют о существовании большого числа устойчивых взаимосвязей между характерными чертами ОК и спецификой синдромов ПС, которые хорошо интерпретируются в содержательном плане. Это подтверждает правомерность предложенного комплиментарного подхода к параллельной оценке основных структурных компонентов ОК и ПС с нацеленностью на интеграцию получаемых результатов, что задает перспективные линии его дальнейшего развития.

Литература

1. Артамонова Л.Н., Леонова А.Б. Организационный стресс у сотрудников банка // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2009. № 1. С. 39-52.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб: Питер, 2005. 336 с.
3. Занковский А.Н. Организационная психология. М.: Форум, 2009. 648 с.
4. Камерон К., Куинн Р. Диагностика и измерение организационной культуры. СПб: Питер, 2001. 311 с.
5. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса // Психологический журнал. 2004. Т. 24. №2. С. 75-85.
6. Леонова А.Б., Величковская С.Б. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности // Психология психических состояний / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: КГУ, 2002. С. 326-343.
7. Чикер В.А. Психологическая диагностика организации и персонала. СПб: Речь, 2003. 176 с.

ORGANIZATIONAL CULTURE AND SPECIFICITY OF OCCUPATIONAL STRESS MANIFESTATIONS IN PERSONNEL OF MODERN RUSSIAN ORGANIZATIONS

A. Kisel, A. Leonova

The relationships between the features of organizational culture and manifestations of occupational stress were analyzed upon the data of the complex empirical investigation of the personnel of 4 local organizations. The use of described battery of psychodiagnostic tests allowed revealing connections between the type of organizational culture and the specificity of occupational stress syndromes. There were described the patterns of correlations links that reflected an efficiency of individual adaptation mode to demanding macro-environmental conditions. References -7.

ЮМОР КАК СПОСОБ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

О.А. Ковалёва

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

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

В статье представлены результаты исследования юмора в профессиональной деятельности руководителей как способа совладания со стрессом. Выявлены причины использования/не использования руководителями юмора на рабочем месте и связь разных стилей юмора с уровнем стресса и профессионального выгорания менеджеров. Библиогр. 6.

Все более популярными и востребованными становятся исследования юмора в различных сферах жизни. В последние десятилетия значительно увеличилось число исследований, посвященных роли юмора в совладании со стрессом. Юмор стали рассматривать не только как социально желательную черту личности, но и как важный компонент психического здоровья.

Выделяют следующие психологические функции юмора:

1. Когнитивные и социальные выгоды положительной эмоции радости.
2. Использование юмора для социальной коммуникации и влияния.
3. Снятие напряжения и совладание с неприятностями (Мартин, 2009).

Наше исследование было направлено на изучение юмора как способа совладания со стрессом в профессиональной деятельности руководителей.

Под профессиональным стрессом понимают многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека (Щербатых, 2008). С профессиональным стрессом тесно связана проблема выгорания (*burn out*). Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова (2005) отмечают, что выгорание является следствием профессиональных стрессов и возникает в тех случаях, когда адаптационные возможности человека по преодолению стрессовой ситуации превышены.

Для того чтобы справиться со стрессом, человек использует разные способы совладающего поведения – сознательного поведения, позволяющего субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и данной ситуации (Крюкова, 2008).

Мы полагаем, что одним из таких способов является использование руководителями юмора на рабочем месте.

В результате проведенного нами в 2009 году исследования были выявлены причины, по которым руководители используют либо не используют юмор на работе. Согласно результатам исследования 54 руководителя из 68 используют юмор в своей профессиональной деятельности, 14 руководителей – не используют, либо очень редко. Среди причин избегания юмора в своей профессиональной деятельности они отметили следующие:

1. Чтобы не перейти на «панибратские» отношения с подчиненными, не снижать дистанцию между ними и собой.
2. Страх потерять авторитет (выйти из образа «строгого и серьезного» начальника).

Очевидно, что менеджеры этой группы испытывают страх того, что их шутки, юмористическое поведение в целом может расслабить подчиненных и негативно скажется на их авторитете и результатах труда. Вероятно, использование юмора в профессиональной деятельности является психологическим барьером для этих руководителей, либо для них не характерен такой стиль поведения в обычной жизни.

Руководители, использующие юмор на работе, указывают на то, что это помогает им:

1. Легче справляться со стрессом в профессиональной деятельности, разрядить обстановку.
2. Увидеть проблему с разных сторон, снизить значимость ситуации.
3. Достигнуть эффективного общения, лучшего взаимопонимания с коллегами (с подчиненными): юмор помогает расположить к себе сотрудников, вызвать их интерес, поднять им настроение.
4. Стимулировать подчиненных к деятельности.

Но людям свойственно использовать юмор различными способами и для разных целей. Р. Мартин с соавторами выделяют четыре стиля юмора и разрабатывают «Опросник диагностики стилей юмора» (*Humor Styles Questionnaire, HSQ*, 2003), который мы применяем в эмпирическом исследовании. Два стиля отмечены как потенциально вредные: агрессивный и самоуничижительный, и два – как психологически благополучные: аффилиативный и самоподдерживающий.

Аффилиативный юмор выражается в склонности устанавливать и поддерживать отношения с другими людьми, развлекать других, снижать напряжение в межличностных отношениях. Самоподдерживающий юмор относится к тенденции сохранять юмористический взгляд на жизнь даже в трудных ситуациях, использовать юмор как механизм регулирования эмоций. Агрессивный юмор выражается в склонности использовать юмор для критики или управления другими при сарказме, поддразнивании, насмешке, использование потенциально оскорбительных форм юмора. Самоуничижительный юмор включает использование юмора с целью снискать расположение других людей, делясь или говоря забавные вещи в ущерб своей репутации, смех вместе с другими в ответ на унижения в свой адрес.

По нашим результатам выявлена связь между уровнем стресса, профессиональным выгоранием руководителя и стилями юмора, используемыми им. Использование самоподдерживающего юмора отрицательно коррелирует с уровнем стресса ($R = -0,372$ при $p < 0,01$), с эмоциональным истощением ($R = -0,315$ при $p < 0,01$) и положительно коррелирует с профессиональной эффективностью ($R = 0,316$ при $p < 0,01$). Также выявлено влияние двух стилей юмора (аффилиативного и самоподдерживающего) на профессиональную эффективность ($\beta = 0,414$ при $p < 0,001$ и $\beta = 0,368$ при $p < 0,001$ соответственно).

Полученные данные соотносятся с исследованиями Р. Мартина, подтверждая его вывод о том, что люди, использующие самоподдерживающий стиль юмора, эффективнее регулируют свои эмоции и справляются с трудными ситуациями (Мартин, 2009). Таким образом, можно предположить, что использование данного стиля юмора руководителями в своей профессиональной деятельности помогает им справляться со стрессом, менее болезненно реагировать на проблемные ситуации, более эффективно осуществлять управленческую деятельность и решать профессиональные задачи, высоко оценивая, таким образом, свою профессиональную компетентность и эффективность.

Использование аффилиативного стиля юмора отрицательно коррелирует с уровнем стресса ($R = -0,286$ при $p < 0,05$) и положительно коррелирует с профессиональной эффективностью ($R = 0,388$ при $p \leq 0,001$). Мы полагаем, что использование руководителями аффилиативного стиля юмора в профессиональной деятельности позитивно отражается на их настроении, а возможно, и на настроении подчиненных, способствует установлению оптимальных взаимоотношений с ними, что важно для эффективной организации деятельности персонала, его мотивации к работе. Кроме того, аффилиативный стиль юмора положительно коррелирует с самоподдерживающим стилем юмора ($R = 0,401$ при $p < 0,001$), то есть руководителям, использующим один из этих стилей, свойственно использовать и другой стиль.

Также выявлена положительная связь агрессивного и самоуничижительного стилей юмора с деперсонализацией как показателем выгорания ($R = 0,312$ при $p < 0,01$ и $R = 0,244$ при $p < 0,05$ соот-

ветственно). Мы склонны объяснять это тем, что использование руководителями данных стилей юмора в своей профессиональной деятельности не способствует эффективному взаимодействию с подчиненными. Согласно исследованиям Р. Мартина и коллег, выявлено, что люди, использующие в большей степени агрессивный и самоуничижительный стили юмора, испытывают трудности в понимании эмоций у себя и других, в отстаивании своих прав (Yip, Martin, 2005).

Таким образом, руководители, использующие в профессиональной деятельности affiliative-ный и самоподдерживающий стили юмора, эффективнее регулируют свои эмоции, справляются со стрессом и менее подвержены профессиональному выгоранию.

Литература

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. СПб: Питер, 2005.
2. Ковалева О.А. Стрессы у руководителей высшего и среднего звена и совладание с ними. Квалификационная работа. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2009.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
4. Мартин Р. Психология юмора. СПб.: Питер, 2009.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб: Питер, 2008.
6. Yip J.A., Martin R.A. Sense of humor, emotional intelligence, and social competence // Journal of Research in Personality. 2006. № 40. P. 1202-1208.

HUMOUR AS A MANAGERS' COPING

O. Kovaleva

This paper provides empirical data concerning the use of humour in professional work of managers as a way of coping. The data reveal the reasons why managers use/don't use humour at work. The relationship between different styles of humour and the levels of stress and professional burn out in managers are confirmed.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ТУШЕНИЯ ПОЖАРОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.В. Ковтун

Россия, г. Пермь, ГУ МЧС России по Пермскому краю

E-mail: ugps psiholog@ ugps.perm.su

Представлены стрессогенные факторы службы руководителей тушения пожаров. Описаны общие тенденции возникновения и развития нарушений у пожарных-спасателей в экстремальных условиях деятельности. Выявлены проблемные вопросы совладающего поведения руководителей тушения пожаров. Библиогр. 3.

Труд пожарных-спасателей относится к тем видам деятельности, отличительной особенностью которых является постоянное столкновение с опасностью. Чрезвычайные обстоятельства составляют неотъемлемую часть профессионального опыта пожарных, создают экстремальные условия их деятельности. Специфика боевой деятельности руководителей тушения пожаров (РТП) отличается высокой степенью ответственности за обеспечение боевой готовности сил и средств во время боевого дежурства, за выполнение боевой задачи, а также необходимостью принятия решения в условиях дефицита времени. Адаптивное поведение РТП в опасных и быстро меняющихся условиях в значительной мере влияет на успешность боевых действий караула на пожаре.

Стрессогенным фактором в профессиональной деятельности пожарного является режим тревожного ожидания при несении суточного боевого дежурства. Находясь в состоянии оперативного покоя, пожарный-спасатель должен сохранять готовность к экстремальным действиям. Такое состояние влечет за собой быстрое утомление. По данным исследований, у некоторых пожарных-спасателей волнение, вызванное ожиданием пожара, сопровождается реакцией, которая может превосходить реакцию, возникающую в период боевых действий. Нервно-эмоциональная напряженность относится к числу ведущих факторов профессиональной деятельности пожарных. Этот факт неустраним и может быть причиной нежелательных последствий работы в экстремальных условиях.

Общие тенденции возникновения и развития нарушений подчинены закономерностям, описываемым теориями эмоционального стресса и психической адаптации. Согласно этим теориям

вероятность развития и выраженность нарушений психической и психофизиологической адаптации у пожарных определяются восприятием угрозы, которая и обуславливает наличие и интенсивность переживаемого ими стресса, что позволяет соотнести имеющиеся место средовые воздействия с функциональными резервами и эффективностью адаптационных механизмов. В соответствии с этой закономерностью у человека с исходно большими адаптационными возможностями, имеющего необходимый опыт и подготовку, прошедшего специальный профессиональный отбор, эмоциональный стресс и нарушения адаптации могут вызвать только очень сильные раздражители. Напротив, у лиц, не имеющих специальной подготовки, не прошедших профессиональный (в том числе психофизиологический) отбор, с исходно слабыми адаптационными механизмами, даже незначительные и кратковременные стрессы вызовут срывы адаптации.

Согласно теории психической адаптации, признаками неэффективности функционирования адаптационных механизмов, повышенной вероятности или наступления декомпенсаций являются выраженные отклонения психологических и психофизиологических показателей от средних значений и, особенно, от границ интервала их нормы. Если такие отклонения развиваются под влиянием острого или хронического эмоционального стресса, как правило, имеет место заострение присущих человеку личностных черт, которое может обуславливать неадекватные поведенческие реакции. Так, например, высокая активность может переходить в беспечность, неорганизованность, поверхностность анализа ситуации, избирательность контактов. Черты упорства, настойчивости и целеустремленности трансформируются в раздражительность, обидчивость, напряженность в отношениях с окружающими и конфликтность, а признаки нестандартности мышления – в неадекватность оценок, интересов, способов принятия решений.

В условиях длительного ведения аварийно-спасательных работ может иметь место весьма характерная динамика состояния их участников, связанная с хронификацией переживаемого ими стресса. При этом чувство опасности, мотивация на оказание помощи, вначале игравшие роль активирующих стимулов, в связи с истощением функциональных резервов, астенизацией уходят на второй план. Главными становятся характеристики, формирующие поведение, направленное на сохранение физических и душевных сил. Снижаются активность, настроение и работоспособность, повышается уровень тревоги, напряженности, неуверенности в себе. Могут возникать затруднения в принятии решений, анализе ситуации. Истощение функциональных резервов проявляется также в ипохондрических тенденциях, в повышенном внимании к состоянию своего здоровья, стремлении максимально экономить усилия, что может выглядеть как проявление эгоизма. Появляются черты апатии, равнодушия к значимым проблемам, к тому, что обычно вызывает интерес и положительные эмоции. Иногда проявляется своеобразие мышления, проявляющееся в необычности восприятия, неадекватности эмоциональных реакций и логики принятия решений. Мотивы поведения делаются более эгоистическими. Одним из главных принципов отношений с людьми становится стремление уйти от напряжения, конфликтов, иногда даже в ущерб работе. При длительных аварийно-спасательных работах характерным признаком дезадаптации может быть появление у пожарных-спасателей психических аномалий, количество которых изначально минимизируется психофизиологическим профессиональным отбором и контролем, стихийным отсеком таких лиц в связи с повышенной вероятностью у них разнообразных нарушений профессиональной и социальной адаптации.

Проблема преодоления личностью стрессовых и критических ситуаций исследуется учеными в различных областях знания и в настоящее время остается одной из наиболее актуальных в науке. Устойчивый интерес к данной проблеме обусловлен усилением негативного воздействия природных, экологических, социальных и других неблагоприятных условий на личность. В этой связи особую значимость приобретает изучение психологических способов совладания 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.).

Проблема совладающего поведения предполагает изучение закономерностей формирования и реализации процессов защиты психики от стрессогенного воздействия, развития и проявления различных стратегий и стилей поведения в опасных условиях.

Проведенный анализ современных исследований по проблеме совладающего поведения позволяет сделать вывод, что существующие на сегодняшний день достаточно разные по своим теоретическим основаниям и практике эмпирических исследований подходы к проблеме совладания имеют и некоторый «общий вектор». А именно – согласие в том, что совладание – это динамический процесс, протекание которого определяется не только характеристиками самой ситуации и личностными особенностями субъекта, но и их взаимодействием.

Несмотря на имеющийся интерес к проблеме совладания со стрессом в условиях тушения пожаров, ликвидации стихийных бедствий и катастроф, она остается недостаточно изученной и разра-

ботанной. Особенно важной темой для дальнейшего изучения являются стили совладающего поведения у руководителей тушения пожаров (РТП). На психику РТП влияют те же стресс-факторы служебно-боевой деятельности, что и на пожарных. Но в отличие от пожарных у РТП нервно-психическое напряжение характеризуется высокой степенью ответственности за обеспечение боевой готовности сил и средств караула во время боевого дежурства, за выполнение боевой задачи, жизнь людей и сохранность материальных ценностей, а также необходимостью принятия решения при дефиците времени. Для боевой деятельности РТП характерны быстро происходящие изменения на пожаре, которые порой приобретают характер взрывного, неожиданного события, блокирующего не только слаженную деятельность личного состава караула, но и возникновения негативной реакции на неожиданность, что иногда приводит к растерянности, страху, состоянию эффекта. Адекватное поведение РТП в таких ситуациях в значительной мере связано с профессиональной и психической подготовкой, с наличием психофизиологических ресурсов, в частности наличием у РТП конструктивного стиля совладающего поведения.

Литература

1. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб, 2001. 259 с.
2. Марьин М.И., Мешалкин Е.А. Медико-психологические проблемы профессиональной деятельности пожарных. ВНИИПО МВД РФ, 1997. С.523-524.
3. Бодров В.А. Проблема совладания со стрессом // Психологический журнал. 2006. Т.27. №1. С.122-133; №2. С.113-123; №3. С.106-116.

COPING BEHAVIOR OF THE LEADERS OF THE EXTINGUISHING FIRE IN EXTREME WORKING CONDITIONS

E. Kovtun

Stress factors of the leaders of the extinguishing fire are described. Data of adaptation of the fireman-lifeguards in extreme working conditions is given. Problem questions of the coping behavior of the leaders of the extinguishing fire are revealed.

СРЕДОВЫЕ РЕСУРСЫ СОВЛАДАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Г.С. Корытова

Россия, г. Иркутск, Восточно-Сибирская государственная академия образования

E-mail: kor2003@inbox.ru

Представлены результаты эмпирического изучения социальной поддержки как наиболее эффективного средового копинг-ресурса личности. Сопоставляются средовые ресурсы совладания у педагогических работников и представителей несоциально-экономических профессий. Библиогр. 2.

Копинг-поведение, как известно, реализуется посредством использования копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. При этом, копинг-стратегии рассматриваются зарубежными и отечественными авторами (A.G. Billings, S. Folkman, J.C. Coyne, R.S. Lazarus, R.H. Moos, В.А. Ташлыков, В.М. Ялтонский и др.) как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессом. Относительно стабильные характеристики среды, в которой личность функционирует, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий, определяются как копинг-ресурсы или ресурсы совладания (Сирота, 1993).

При оценке средовых копинг-ресурсов у педагогических работников мы изучали влияние феномена социальной поддержки, оказываемой окружением (семейным, дружеским, общественными организациями, коллегами по работе и другими значимыми лицами), а также влияние степени ее субъективного восприятия на формирование совладающего со стрессом поведения. Понятие «социальной поддержки» активно используется в западной психологии и смежных науках, связанных со здоровьем и самочувствием человека. По мнению Н.А. Сирота, многочисленные определения социальной поддержки не лишены недостатков, в зависимости от позиции авторов в них подчеркиваются специфические, личностные, социальные связи и другие компоненты. Так, S. Cobb рассматривает социальную поддержку как информацию, приводящую субъекта к убеждению, что его любят, ценят и заботятся о нем, и что он является членом социальной сети. B. Shumaker и A. Brownell характе-

ризуют социальную поддержку как обмен ресурсами между, по крайней мере, двумя индивидами. N. Haus описывает четыре типа социальной поддержки: 1) эмоциональная – забота о другом, доверие и сопереживание ему; 2) инструментальная – обеспечение ресурсами, финансовая и материальная помощь, пособия, реабилитационные и социализирующие программы; 3) информационная – содействие в разрешении проблемы путем предоставления важной информации, советов и рекомендаций; 4) обратная связь – поддержка в форме оценки после разрешения проблемы.

Выделяется несколько вариантов возможных эффектов социальной поддержки. Первый вариант – буферный: воздействие стресса смягчается социальной поддержкой, выступающей как буфер между стрессором и человеком и нейтрализующей негативное влияние стресса. Вторым вариантом – направленный эффект: наличие социальной поддержки само по себе благоприятно сказывается на эмоциональном самочувствии человека. И, наконец, третий вариант – ненаправленный эффект: социальная поддержка повышает самооценку и позитивно влияет на психическое здоровье индивида. Р. Thoits предполагает, что социальная поддержка содействует процессам преодоления стресса в трех направлениях: 1) благодаря повышению самооценки; 2) за счет помощи других людей по изменению стрессовой ситуации; 3) путем включения оценки значимого другого в свою систему, что меняет аффективный ответ на действие стрессора и позволяет увидеть ситуацию другими глазами (Сирота, 1993).

Социальная поддержка рассматривается в литературе как способ достижения социально-ролевой компетентности, обретения новых коммуникационных навыков, обучение способам преодоления стресса и решения социальных проблем, как наиболее эффективный средовой копинг-ресурс личности. Субъективная оценка восприятия социальной поддержки в нашем исследовании была проведена с использованием модифицированного варианта многомерной шкалы восприятия социальной поддержки («MSPSS») Д. Зимета (Корытова, 2007).

В эмпирическом исследовании в качестве испытуемых экспериментальной группы выступили различные категории педагогов (преподаватели вузов, учителя средних общеобразовательных школ, педагоги-психологи, педагоги-воспитатели и др.), представляющие одну из самых массовых профессиональных групп в системе отношений «человек – человек», чья профессиональная деятельность проходит в условиях повышенных социопсихологических требований и связана с умственным и психоэмоциональным перенапряжением. В их числе педагогические работники образовательных учреждений г. Улан-Удэ и Республики Бурятия, а также студенты старших курсов ГОУ ВПО «Бурятский государственный университет», прошедшие активную педагогическую практику и знакомые со спецификой профессиональной педагогической деятельности. Главным основанием при отборе в сравнительную группу выступил несоциономический («субъект-объектный») характер профессиональной деятельности испытуемых.

Итоги эмпирического исследования особенностей средовых копинг-ресурсов (в числе которых «семейная поддержка», «поддержка коллег по работе», «поддержка друзей», «поддержка значимых других» и «поддержка общественных организаций»), у педагогов и представителей несоциономических профессий, позволяют констатировать следующие выводы:

1. Проявления стресс-совладающего профессионального поведения зависят от большого количества параметров, характеризующих копинг-поведение как полисистемное явление. К числу таких параметров относятся средовые копинг-ресурсы, образующие единую систему социальной поддержки, оказываемой окружением, а также степень ее субъективного восприятия.

2. Субъективное восприятие социальной поддержки у педагогических работников в целом является достаточно высоким и равномерно распределяется по всем субшкалам методики «MSPSS» Д. Зимета и соответствующим им средовым копинг-ресурсам.

3. Дескриптивные показатели результатов по всем вышеобозначенным категориям педагогических работников отражают максимальную задействованность средовых копинг-ресурсов социальной поддержки у школьных учителей и у студентов – будущих педагогов. Минимальные показатели восприятия социальной поддержки зафиксированы у школьных психологов и преподавателей высших учебных заведений.

4. При сопоставлении коэффициентов детерминации, рассчитанных в рамках процедуры дисперсионного анализа показателей выраженности средовых копинг-ресурсов по фактору «профессиональная принадлежность», были получены статистически достоверные результаты, свидетельствующие в пользу более высоких значений, выявленных у «несоциономических» специалистов по сравнению с аналогичными показателями у различных категорий педагогов.

5. Сопоставление среднегрупповых показателей по отдельным копинг-ресурсам, составляющим вместе итоговый показатель поддержки со стороны социальной сети, свидетельствует о наличии предпочтений у различных категорий педагогов в отношении используемых ими средовых копинг-ресурсов. Так, наряду с копинг-ресурсом «семейная поддержка», занимающим первую

ранговую позицию в структуре социальной поддержки, на второе место по степени выраженности практически у всех категорий педагогов выходит копинг-ресурс «поддержка коллег по работе».

6. В ходе проведенного исследования была обнаружена взаимозависимость выраженных средовых копинг-ресурсов, высоких показателей профессиональной адаптированности и низких показателей профессионального стресса как у педагогов, так и у представителей несоциально-экономических профессий.

7. Специфика педагогической деятельности слабо связана с выраженностью использования средовых копинг-ресурсов у различных категорий педагогов. При сравнении итоговых показателей эмпирической и сравнительной групп обнаружено, что у представителей несоциально-экономических профессий суммарная выраженность восприятия социальной поддержки выше, чем в группе педагогов.

Подводя итоги стоит резюмировать, что развитая система социальной поддержки оказывает позитивное воздействие на психоэмоциональное состояние и профессиональную адаптированность к стрессогенной деятельности. Из проведенного исследования становится очевидным, что для позитивного воздействия на профессиональную адаптированность педагогов необходимо формирование навыков стресс-совладающего поведения, развитие адекватных копинг-стратегий и умение находить и принимать социальную поддержку окружающей среды.

Литература

1. *Корытова Г.С.* Модификация психодиагностической методики «MSPSS» для изучения ресурсов совладания // Современные наукоемкие технологии. М., 2007. № 2. С. 77-80.
2. *Сирота Н.А.* Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ... д-ра мед. наук. Бишкек, 1994. 283 с.

ENVIRONMENTAL COPING-RESOURCES IN PROFESSIONAL PEDAGOGICAL ACTIVITY

G. Korytova

Results of empirical studying of social support as the most effective environmental a coping-resource of the person are presented. Are compared environmental coping-resources at pedagogical workers and representatives coping unsocial professions.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ В ПРОСТРАНСТВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.Г. Крылова

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

E-mail: natkrylova@ksu.edu.ru

В статье представлен анализ результатов исследования профессионального выгорания и стилей совладающего поведения педагогов дополнительного образования. Выявлена связь между категориями профессионального выгорания и стилями совладающего поведения. Определены ситуации, которые педагоги дополнительного образования определяют как трудные.

Проблема психологического благополучия педагога является одной из актуальных проблем современной психологии. В этой связи большое значение приобретает изучение вопроса психологического выгорания педагогов и стратегий совладания с ним.

По мнению В.Е. Орла, большинство исследователей сходятся в понимании выгорания как состояния физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы. Психическое выгорание может быть раскрыто в совокупности трех составляющих, а именно, через психоэмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение самооценки профессиональной эффективности (Орел, 2007).

Профессия учителя и педагогическая деятельность обладает рядом особенностей, которые позволяют характеризовать ее как потенциально стрессогенную (Маркова, 1993; Митина, 1999, 2000; Руковишников, 2001). Высокая эмоциональная напряженность вызывается наличием большого числа стресс-факторов, постоянно присутствующих в работе педагога. К ним можно отнести такие особенности деятельности педагога как высокий динамизм, рабочие перегрузки, возросшая ответственность в процессе модернизации системы образования. Необходимо отметить так же сложность педагогических ситуаций, ролевую неопределенность, социальные оценки, постоянные и интенсивные контакты, возникающие при взаимодействии с различными социальными группами.

Проблема стресса и совладания с ним является сферой научного интереса многих исследователей (Г. Селье, Н.Н. Данилова, А.А. Реан, А.А. Баранов и др). Ученые единодушны в понимании того факта, что длительное воздействие стресса может приводить к таким результатам как снижение общей психической устойчивости организма, появлению чувства неудовлетворенности своей деятельностью, тенденцией снижения или отказа выполнять производственные задания. Можно сказать, что стресс является важным элементом в развитии профессиональных деструктивных состояний, например, таких как эмоциональное выгорание. Как правило, симптоматика профессионального выгорания иллюстрирует длительный стресс, различные виды психологических перегрузок, в связи с чем особое значение приобретает вопрос о роли стратегий совладания с эмоциональным выгоранием.

Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией, используя способы, которые адекватны личностным особенностям и ситуации, через осознание стратегий действий. Это сознательное поведение, направленное на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или приспособлением к ней (Крюкова, 2004).

Сегодня в отечественной психологической литературе представлен ряд исследований, посвященных проблемам психического выгорания и совладающего поведения педагогов общеобразовательных школ, дошкольных образовательных учреждений, преподавателей ВУЗов (Бойко, 1996; Водопьянова, 2005; Леонова, 2002; Орел, 2001; Миннибаев, 2005), но исследований о специфике психического выгорания и стратегий совладания у педагогов дополнительного образования, к сожалению, нет.

Учреждения дополнительного образования составляют сегодня обширную сферу социального воспитания с миллионами воспитанников, со своим специфическим содержанием и педагогическими кадрами. Дополнительное образование – это относительно автономная система взаимосвязанных специализированных учреждений и образовательных программ. Дополнительное образование, имея в основе своей творческую, свободную деятельность людей, выступает средством развития, стимулирует формирование внутриличностного механизма саморазвития, способствует социальной активности и творческому самоосуществлению.

Однако следует отметить, что профессиональной подготовки кадров для системы дополнительного образования нет. Сегодня в системе дополнительного образования работают лица с базовым педагогическим образованием, специалисты с базовым непдагогическим образованием, специалисты сферы культуры, инженерно-технические работники, специалисты сферы обслуживания, уволенные в запас военнослужащие, то есть лица, не имеющие педагогического образования, как правило, совместители.

Педагогическая деятельность педагога дополнительного образования содержит все основные компоненты: конструктивный, организаторский, коммуникативный. Но в условиях учреждения дополнительного образования она имеет ряд специфических особенностей: творческий характер; наличие авторских программ, так как отсутствует жесткий государственный образовательный стандарт в этой сфере; позитивно-доброжелательный характер взаимоотношений между педагогами и воспитанниками; формирование комфортного психологического климата; создание для воспитанников ситуаций успеха; содействие самоопределению каждого ребенка в ситуации выбора и построения его индивидуального пути развития в образовательном пространстве учреждения. К сожалению, многие педагоги не готовы к этому. Более того, высокая эмоциональная напряженность, высокий динамизм усугубляют ситуацию и могут привести к стрессу и эмоциональному выгоранию, что сопровождается психологическими «срывами» педагогов дополнительного образования, их угнетенным состоянием, нетерпимым отношением к воспитанникам, коллегам, близким.

Нами было проведено исследование, направленное на изучение связи стратегий совладания с проявлением эмоционального выгорания у педагогов дополнительного образования.

В исследовании приняли участие 74 педагога дополнительного образования. Это педагоги 5 учреждений ДОУ г. Костромы. Для выявления эмоционального выгорания использовалась психодиагностическая методика «Опросник психического выгорания для учителей» (А.А. Рукавишников), в которой выделены компоненты психического выгорания, а именно «эмоциональное истощение», «личностное отдаление», «профессиональная мотивация» и «общий уровень профессионального выгорания». Для определения меры стресса, перенесенного испытуемыми, а так же для выявления тех жизненных сфер, в которых происходили данные стрессовые ситуации, использовался опросник «Шкала накопления стресса» (Холмс и Прае, 1967), для оценки стилей совладающего поведения использовался опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Эндлер, Паркер, адаптированный Т.Л. Крюковой, 2001). Для обработки полученных данных использовался корреляционный анализ.

На первом этапе нашего исследования был использован «Опросник психического выгорания для учителей», позволивший выявить особенности психического выгорания у наших испытуемых. Мы увидели, что по шкале «Психоэмоциональное истощение», были получены самые высокие значе-

ния (средние – 40,12), т.е. данная категория профессионального выгорания проявляется у большинства испытуемых на высоком уровне. Это может выражаться в истощенности эмоциональных, физических и энергетических ресурсов у наших испытуемых, а так же иллюстрировать высокий эмоциональный компонент в профессиональной деятельности педагогов дополнительного образования. Результаты по двум другим шкалам методики имеют средние значения: (23,4) проявление «Личного отдаления» и (21,6) проявление «Профессиональной мотивации». Это может говорить, что эти две категории выражены менее, чем «Психоземotionalное истощение». Можно предположить, что эти две категории либо еще не сформировались как составляющие процесса профессионального выгорания, либо педагоги могут самостоятельно справляться с проявлениями данных категорий и не давать им возможность проявляться в своем поведении, либо специфика педагогической деятельности в меньшей степени способствует истощенности данных категорий у педагогов дополнительного образования.

В результате проведенного исследования были обнаружены высоко значимые отрицательные корреляции между проблемно-ориентированным стилем и всеми элементами феномена психического выгорания: по шкале психоземotionalное истощение ($r = -0,46$ при $p \leq 0,05$); по шкале снижения профессиональной мотивации ($r = -0,47$ при $p \leq 0,05$); по шкале личностного отдаления ($r = -0,41$ при $p \leq 0,05$); по индексу психического выгорания ($r = -0,42$ при $p \leq 0,05$). Полученные данные могут говорить, о том, что у педагогов дополнительного образования, выбирающих проблемно-ориентированный копинг, в меньшей степени выражен уровень психического выгорания, то есть, использование педагогами для решения трудных жизненных ситуаций своего прошлого опыта, контролирование ситуации, мобилизация собственных усилий помогают им справиться с эмоциональным выгоранием. В нашем исследовании также была установлена корреляционная связь между эмоционально-ориентированным стилем и общим индексом психического выгорания ($r = 0,35$ при $p \leq 0,01$). Можно предположить, что эмоциональное выгорание более часто присутствует у тех педагогов дополнительного образования, которые предпочитают использовать эмоционально-ориентированный стиль, у них наблюдается глубоко эмоциональное отношение к проблемам, уход в состояние сосредоточенности на своих недостатках, высокий уровень раздражительности и беспомощности. Получается, что чем эмоциональнее человек справляется с проблемой, тем меньше эмоций у него остается для выполнения своей профессиональной деятельности, то есть происходит «исчерпание» эмоций за счет использования эмоционально-ориентированного копинга.

В нашем исследовании не было установлено значимых корреляционных связей избегающего стиля («отвлечение» и «социальное отвлечение») и компонентов эмоционального выгорания.

Данные, полученные по методике «Шкала накопления стресса» (Холмс и Раге, 1967), позволили нам распределить показатели стресса наших испытуемых на четыре уровня: малый стресс, мягкий стресс, умеренный и большой стресс. Результаты диагностики демонстрируют, что малый стресс испытывают (15%) педагогов дополнительного образования. По мнению авторов методики – малый стресс означает устойчивость личности, ее гибкость и хорошую рефлексивность. 50% наших испытуемых показывают легкий стресс – это, по мнению авторов методики – группа риска. Можно сказать, что стрессы, происходящие с этой группой педагогов, могут привести к профессиональному выгоранию. 35% наших испытуемых показали умеренный стресс, что вполне может говорить, о возможности наличия у них выгорания, так как данный уровень стресса уже может являться причиной профессионального выгорания.

Мы выяснили, что у педагогов дополнительного образования наиболее часто стрессовые ситуации возникают в таких сферах жизнедеятельности как: семейные отношения, сфера саморазвития, профессиональная деятельность, взаимоотношения с представителями социума, здоровье и отношения с противоположным полом. 67% педагогов дополнительного образования отмечают как важную и стрессовую для них ситуацию проблемы в отношениях с воспитанниками и их родителями. Возможно, это может быть связано с тем, что дополнительное образование является не обязательным для учащихся, посещение творческих объединений воспитанниками происходит на добровольной основе, исходя из интересов, увлечений и желаний самого ребенка и родителей.

В целом наше исследование позволило нам сделать следующие выводы:

- специфика профессионального выгорания педагогов дополнительного образования заключается в наибольшей выраженности у них такого компонента выгорания как эмоциональное истощение. Это может характеризоваться высоким проявлением эмоционального компонента в профессиональной деятельности;

- педагоги дополнительного образования выделяют следующие сферы, где наиболее часто возникают у них сложные жизненные и стрессовые ситуации: семейные отношения, сфера саморазвития, профессиональная деятельность, взаимоотношения с представителями окружающего социума, здоровье и взаимоотношения с противоположным полом. Не существует принципиальных особенностей в определении стрессовых ситуаций у педагогов дополнительного образования. Од-

нако, большинство педагогов (67%) особо отмечают как важную и стрессовую для них ситуацию проблемы в отношениях с воспитанниками и их родителями, возможно, это может быть связано с ориентированностью педагогов на конвенциональность отношений с детьми и родителями в связи с добровольностью и необязательностью дополнительного образования для ребенка;

- в совладающем поведении педагоги дополнительного образования чаще выбирают проблемно-ориентированный стиль. Данное предпочтение характеризуется достаточно хорошим уровнем развития самоанализа педагогов дополнительного образования, осознанностью существующей проблемы и восприятием своей деятельности как определенного способа совладания с профессиональным выгоранием. Последнее утверждение касается тех педагогов, которые являются совместителями;

- между проявлениями категорий профессионального выгорания и стилями совладающего поведения существуют определенные связи. При использовании эмоционально-ориентированного копинга уровень профессионального выгорания возрастает. Проблемно-ориентированный стиль совладания способствует снижению уровня профессионального выгорания.

Таким образом, рассматривая проблему профессионального выгорания и совладающего поведения у педагогов дополнительного образования, мы можем говорить об их устойчивости к факторам выгорания, об их возможностях самостоятельно справляться с проявлением выгорания, а также о возможности преодоления профессионального выгорания в другой профессиональной деятельности через работу в дополнительном образовании.

Литература

1. Аминов А.Н. Диагностика педагогических способностей. М.: Изд-во Ин-т практ. психол., 1997. 80 с.
2. Борисова М.В. Связь феномена эмоционального выгорания и стилей совладающего поведения у педагогов / Психология совладающего поведения: материалы Международной науч.-практ. конф./отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома, С.240-241.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография / Т.Л. Крюкова. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344 с.
4. Орел В.Е., Рукавишников А.А. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность // Психология субъекта профессиональной деятельности. Сборник научных трудов. М-Ярославль, 2001. С.72-81.
5. Чендева И.В. Педагог дополнительного образования как социально-профессиональная группа: Автореф. дис....канд. соц. наук. Екатеринбург, 2002.

PROFESSIONAL EXHAUSTION AND COPING BEHAVIOUR STRATEGIES FOR TEACHERS WITHIN THE FRAMES OF EXTRACURRICULUM EDUCATION

N. Krylova

The article deals with the analysis of research results of coping behavior professional burning out and styles at additional education teachers. There are certain communications between categories of coping behavior professional burning out and styles. The communication of the point-focused and emotionally-focused coping style with components of mental burning out is revealed. Kinds of situations are established, which additional education teachers define as stressful.

БАНКОВСКАЯ СФЕРА: СТРЕСС В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОПЕРАТОРОВ КОНТАКТ-ЦЕНТРОВ

И.О. Куваева

Россия, г. Екатеринбург, Уральский государственный университет

E-mail: irina.kuvaeva@usu.ru

В статье приведены результаты исследования профессионального стресса у персонала банковских Контакт-Центров. Показаны «проблемные зоны» в развитии стресса у данной профессиональной группы. Описана специфика проявления стресса у сотрудников разных специализаций в Контакт-Центре. Ил. 1, табл. 1, библиогр. 7.

Банки относятся к числу тех организаций, для которых внедрение и функционирование круглосуточного Контакт-Центра (КЦ) является конкурентным преимуществом. Работающий КЦ позволяет клиентам контактировать с представителями банка, оперативно получать необходимую ин-

формацию для совершения банковских операций. От персонала Контакт-Центра при обслуживании клиентов требуются внимательность, вежливость, компетентность и стрессоустойчивость.

Труд оператора КЦ – это работа «на конвейере», предполагающая высокую «плотность» однотипных контактов с клиентами и навязанный темп работы. Раздельное обслуживание входящих, исходящих звонков, их совмещение, выполнение роли супервизора и эксперта – все специализации сотрудника КЦ могут быть источником напряженности в деятельности. Стрессогенность деятельности работников Контакт-Центров отмечается как в специализированных источниках по управлению КЦ (Оператор call-центра, 2008; Самолубова, 2010), так и в психологической литературе (Леонова, 2007; Grebner, 2003; Zapf, 2003).

Отметим, что вопрос комплексного изучения профессионального стресса (ПС) у персонала Контакт – Центров остается открытым. Опираясь на современную системную методологию анализа ПС (Леонова, 2004, 2006), в исследовании была поставлена задача – описать психологическую структуру стресса у специалистов КЦ, обслуживающих банковскую сферу. Для проведения исследования использовалась комплексная диагностико-превентивная система «Интегральная диагностика и коррекция стресса» (ИДИКС) (Леонова, 2006).

Всего в исследовании приняли участие 80 человек, это сотрудники трех Контакт-Центров крупных коммерческих банков г. Екатеринбурга.

1. «Банк 1» (44 чел.) – 32 женщины и 12 мужчин в возрасте от 19 до 28 лет (средний возраст – 22 года); средний стаж работы – 2 года (средний стаж в должности – 1 год 1 месяц).

2. «Банк 2» (19 чел.) – 16 женщин и 3 мужчин в возрасте от 20 до 51 года (средний возраст – 26,5 лет); средний стаж работы – 4 года 9 месяцев (средний стаж в должности оператора – 1 год 6 месяцев).

3. «Банк 3» (17 чел.) – 17 женщин в возрасте от 21 до 33 лет (средний возраст – 24,8 лет); средний стаж – 4 года 9 месяцев (средний стаж работы в должности оператора – 1 год 8 месяцев).

При рассмотрении интегрального показателя ПС по всей совокупности собранных данных можно отметить, что у операторов банковских Контакт-Центров выраженный уровень общего стресса ($TV0 = 52,25$ Т-баллов), т.е. выходит за границы приемлемого диапазона.

Психологическая структура профессионального стресса у персонала КЦ трех банков представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Синдром ПС у операторов КЦ разных банков

Основные шкалы ИДИКС		Субшкалы	
TV2	Субъективная оценка профессиональной ситуации – !	2.1	Разнообразие – !
		2.2	Сложность – !
		2.3	Значимость задач – !
		2.4	Автономия исполнения – !
TV3	Вознаграждение за труд и социальный климат – !	3.3	Обратная связь*
		3.4	Контроль за исполнением*
TV4	Переживание острого стресса – !	4.2	Когнитивная напряженность – !
		4.5	Затруднения в поведении – !!
		4.6	Общее самочувствие – !!
TV6	Личностные и поведенческие деформации	6.4	Поведенческие риск-факторы – !

Условные обозначения уровня стресса: (!) – высокий, (!!) – предельно-высокий

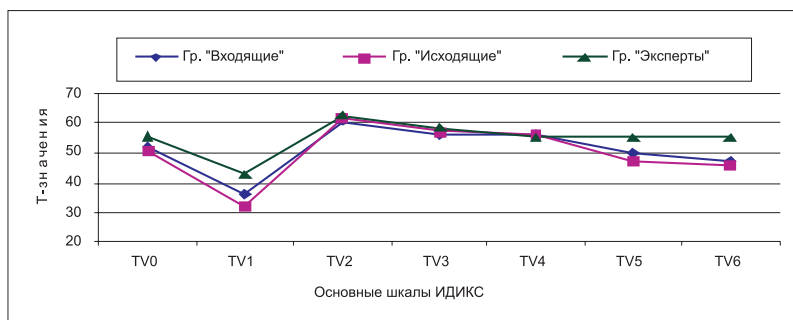
** «Банк 1» и «Банк 2» – высокий уровень субшкалы, «Банк 3» – предельно-высокий.*

Качественное описание синдрома ПС у персонала банковских Контакт-Центров включает следующие «зоны риска», соответствующие высокому и предельно-высокому уровням стресса. *Субъективная оценка профессиональной ситуации* представлена в однообразии и рутинности трудового процесса, восприятии операторами низкой значимости своей труда, необходимости строгого следования инструкциям и жесткой «технологии» обслуживания клиентов. *Репрезентации типичных затруднений*, возникающих у операторов в процессе трудовой деятельности, связаны с негативной обратной связью и постоянным контролем со стороны супервизоров. *Переживания острого стресса* представлены максимальным ухудшением общего самочувствия, нарушениями в поведении и общении, а также симптоматикой высокой

когнитивной напряженности в работе. Операторы *купируют напряженность своего труда* с помощью вредных для здоровья привычек – курения и употребления алкоголя. Для описания структуры ПС у персонала банковских Контакт-Центров в выборочной совокупности были выделены три группы специалистов: «Входящие» (44 чел.), «Исходящие» (24 чел.) и «Эксперты» (12 чел.). Операторы «Входящей» и «Исходящей» групп предоставляют информацию клиентам об условиях кредитов, открытии карт и счета, переводах денежных средств, задолженностях, проведении рекламных компаний и т.д. «Эксперты» (супервизоры) отслеживают текущую ситуацию в КЦ, оперативно реагируют на перегрузки, составляют графики смен и перерывов, оценивают качество работы операторов, информируют персонал КЦ об изменениях в технологиях и услугах. Профили ПС у трех вышеуказанных групп представлены на рис. 1.

Рисунок 1

Профили стресса у работников разных специализаций в КЦ



Для операторских групп «Входящие» и «Исходящие» характерен выраженный уровень стресса (TV0=51,9 и TV0=50,6 соответственно), для группы «Экспертов» – высокий (TV0= 56,6).

Психологическая структура ПС у операторских групп «Входящие» и «Исходящие» отражает «проблемные зоны», представленные в Таблице 1. Для группы «Исходящие» показатель субшкалы «Контроль за исполнением» (TV3.4=68.3) достигает предельно-высоких значений. Операторы входящих звонков отмечают у себя переживания хронического стресса в виде нарушения сна (TV5.6 = 55.8, высокий уровень).

У группы «Эксперты» психологическая структура ПС, помимо указанных в Таблице 1 «зон риска», включает: восприятие оплаты как несправедливо заниженной (TV3.2=53,5; **высокий**), неэффективную обратную связь (TV3.3=67,4; предельно-высокий), симптоматику хронического стресса (TV5=55,1; высокий) и наличие профессионально-личностных деформаций (TV6=55,2; высокий). Депрессия (TV5.3=57,9; высокий), психосоматические реакции (TV5.5= 55,3; высокий), нарушения сна (TV5.6=58,6; **высокий**) и синдром выгорания (TV6.2=57,3; **высокий**) – это последствия профессионального стресса для экспертов.

Таким образом, в результате проведенного исследования на основе прицельной диагностики было получено детализированное качественное описание синдрома ПС, типичного для персонала банковских КЦ. При сравнении особенностей проявления стресса у сотрудников разных специализаций было установлено, что деятельность супервизоров и экспертов Контакт-Центров является более напряженной и стрессогенной, чем работа операторов при обслуживании входящих и исходящих звонков.

Литература

1. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. 2004. № 2. С. 75-85.
2. Леонова А.Б. Методика интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС): методическое руководство. СПб., 2006.
3. Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека // Вестник Моск. ун-та, Сер. 14. Психология. 2007. № 1. С. 87-103.
4. Оператор call-центра: от найма до увольнения / В.В. Вольский, О.В. Веселова, Н.К. Золкина. Тверь: Софител, 2008. 200 с.
5. Самолюбова А.Б. Call Center на 100 %: Практическое руководство по организации Центра обслуживания вызовов. 2-е изд. М., 2010.
6. Grebner S., Semmer N.K., Faso L.L., Gut S., Kalin W., Elferting A. Working conditions, well-being and job-related attitudes among call centre agents // European Journal of Work and Organizational Psychology, 2003, 12 (4), p. 341-365.
7. Zapf D., Isic A., Becholdt M., Blau P. What is typical for call centre jobs? Job characteristics and service interactions in different call centres. // European Journal of Work and Organizational Psychology. 2003, 12 (4), p. 311-340.

The paper is devoted to the results of investigation of occupational stress of bank's call-center agents. There are "zones risk" of agent's stress. The structure of stress inbound, outbound agents and supervisors depicts in this article.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ НАРУШЕНИЙ ЛИЦАМИ ОПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ

Е.О. Лазебная

Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук

E-mail: leopsy@mail.ru

В парадигме постнеклассической системной методологии рассматривается проблема посттравматической надежности лиц опасных профессий. Приводятся результаты разработки скрининговой шкалы для диагностики посттравматических стрессовых нарушений. Анализируются данные трехэтапного лонгитюдного изучения психологических механизмов, детерминирующих успешность преодоления посттравматических стрессовых нарушений профессиональной этиологии. Библиогр. 7.

В профессиях, связанных с риском для жизни и здоровья исполнителей особенно актуальной является проблема обеспечения эффективности и надежности профессиональной деятельности исполнителей (Бодров, Орлов, 1998). К психике профессионалов в этом случае предъявляются повышенные требования как вследствие особых условий их деятельности, так и вследствие особой социальной ответственности лиц опасных профессий за результаты своего труда. При этом травматический психологический стресс профессиональной этиологии и комплекс посттравматических стрессовых состояний, развивающихся вследствие его переживания, могут рассматриваться как основные детерминанты надежности деятельности профессионалов данного типа в посттравматическом периоде их жизни.

Проблема посттравматической надежности профессиональной деятельности лиц опасных профессий становится особенно значимой в парадигме современной постнеклассической методологии психологических исследований, при субъектном, эволюционно-генетическом подходе к изучению функционирования психики человека в области решения им задач профессиональной деятельности (Барабанщиков, 2007). В этом случае речь идет об изучении психологических детерминант системных посттравматических нарушений функционирования адаптационных структур, обеспечивающих как на уровне психики, так и на уровне организма регуляцию и саморегуляцию поведения и других форм активности субъекта в его жизненной среде (Лазебная, 2007). Такие нарушения являются следствием развития различных хронических форм посттравматической стрессовой дезадаптации. В первую очередь они определяются формированием комплекса неравновесных психологических и психофизиологических состояний, характерных для посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) как особой формы нарушения психического здоровья в случае психической травматизации (Лазебная, 1999, 2007).

В контексте изучения посттравматической надежности функционирования исполнителей в опасных видах деятельности с современных методологических позиций можно выделить две основные исследовательские задачи. Во-первых, это задача оперативной, доклинической, диагностики признаков развития посттравматической дезадаптации у профессионалов данного профиля деятельности. Решение этой задачи стало целью совместных психометрических полевых исследований Института психологии РАН и Социологического Центра Министерства обороны РФ, реализованных в 2006 – 2007 гг. по инициативе МО РФ и при поддержке РГНФ (гранты 08 – 06 – 18002 е; 09 – 06 – 00270 а). С участием военнослужащих Российской Армии, имеющих боевой травматический опыт, мужчин, была разработана методика САПСАН (Шкала скрининговой оценки Посттравматических Стрессовых Нарушений) у военнослужащих и лиц других опасных профессий (Лазебная, Зеленова, Захаров, 2009).

Во-вторых, особо значимой при изучении посттравматической надежности лиц опасных профессий является задача изучения ее психологических детерминант. Психологические особенности субъек-

та влияют как на уровень его психической травматизации в процессе профессиональной деятельности, так и на индивидуальные возможности преодоления уже развившихся системных посттравматических нарушений функционирования в ходе посттравматической стрессовой адаптации (ПСА). Вместе с тем закономерности системной психологической детерминации успешности ПСА в особых видах профессиональной деятельности до сих пор изучены недостаточно. С этой целью в период с 1992 по 2005 гг. в Институте психологии РАН при поддержке РГНФ (гранты 00-06-00218а; 04-06-00144а и 07-06-18015е) было проведено трехэтапное лонгитюдное исследование особенностей психической регуляции посттравматических стрессовых состояний военнослужащих – ветеранов боевых действий в Афганистане в процессе их ПСА (Лазебная, 1999; Лазебная, Зеленова, 2007).

В соответствии с основными принципами эволюционно – генетического подхода к изучению психических явлений, структурные компоненты разноуровневых функциональных систем психики, обеспечивающих в процессе ПСА регуляцию активности и саморегуляцию посттравматических стрессовых состояний, рассматривались нами в динамике, в контексте успешности преодоления субъектами адаптации в посттравматическом периоде системных последствий психической травматизации. При этом были выделены и изучались в исследовании субъектно-личностный, личностный и индивидуально – психологический уровни организации процессов психической регуляции и саморегуляции в ходе ПСА.

Результаты исследования продемонстрировали особую роль в преодолении последствий психической травматизации аффективно-оценочных процессов Я (смыслообразование, формирование самооценки и самоотношения), протекающих на субъектно-личностном уровне регуляции и саморегуляции активности. Наиболее выраженной оказалась связь успешности ПСА и особенностей осознанного переживания ее субъектом психологической эффективности адаптации, т.е. ее «цены» (трудности и продолжительности решения различных адаптационных задач) в соотношении с самооценкой достигнутого уровня адаптированности в разных областях социального функционирования (Лазебная, 2009). Результаты исследования также позволяют утверждать, что структуры личностного и индивидуально-психологического уровней играют соподчиненную роль по отношению к структурам сознания в системной иерархии компонентов адаптационной функциональной системы, обеспечивающей регулятивную функцию психики в преодолении посттравматических стрессовых нарушений (Лазебная, Зеленова, 2007).

Вместе с тем особая роль процессов сознания и самосознания в обеспечении психической регуляции поведения в ходе ПСА ни в коей мере не преуменьшает роли неосознаваемых уровней психической регуляции в обеспечении полезного для субъекта результата в его адаптационном взаимодействии со средой, что также было продемонстрировано полученными данными. Эти уровни функционально объединены самой системной природой эволюционных, генетически обусловленных, телеономических (целеориентированных) адаптационных процессов, разворачивающихся в каждой точке взаимодействия человека с другими самоорганизующимися открытыми и диссипативными, нелинейными системными объектами среды. Но при этом результаты исследования позволяют говорить об их относительно автономном друг от друга функционировании в рамках единой адаптационной системы (Зеленова, Лазебная, 2008).

Результаты исследования также подтвердили и предположение о том, что ситуационные параметры среды, которые преимущественно влияли на интенсивность переживания травматического стресса в травматической ситуации и на успешность начальных этапов ПСА носителей травматического опыта, со временем перестают доминировать в структуре процессов регуляции и саморегуляции посттравматических стрессовых состояний (Лазебная, 2007; Лазебная, Зеленова, 2007). По мере осмысления травматического опыта и выработки осознанных позитивных стратегий совладания с травмой, их влияние становится все менее выраженным. Как было установлено на втором этапе исследования (через 10 – 15 лет после переживания ветеранами Афганистана травматического психологического стресса в зоне боевых действий), связь этих факторов с успешностью их ПСА практически не определялась.

Литература

1. *Бодров В.А., Орлов В.Я.* Психология и надежность: человек в системах управления техникой / М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998.
2. *Барабанщиков В.А.* Принцип системности и современная психология // Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 268-285.
3. *Зеленова М.Е., Лазебная Е.О.* Неосознаваемые психологические защиты как детерминанты успешности послевоенной адаптации участников боевых действий // Личность и бытие: субъектный подход / Отв. ред.: А.Л. Журавлев, В.В. Знаков, З.И. Рябикина. М.: «Изд-во Институт психологии РАН», 2008. С. 461- 464.
4. *Лазебная Е.О.* Преодоление психологических последствий военного травматического стресса участниками войны в Афганистане // Вестник РГНФ, 1999. № 4. С. 185-191.

5. Лазебная Е.О. Субъективная оценка успешности преодоления посттравматических стрессовых нарушений военной этиологии // Материалы итоговой научной сессии Института психологии РАН / под. ред. А.Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 102-119.

6. Лазебная Е.О. Преодоление психологических последствий воздействия экстремального (травматического) стресса: посттравматическая стрессовая адаптация // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 561-575.

7. Лазебная Е.О., Зеленова М.Е., Захаров А.В. Шкала САПСАН для скрининговой оценки посттравматических стрессовых нарушений у лиц опасных профессий // Проблемы фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности. Вып. 2 / Под ред. В. А. Бодрова и А. Л. Журавлева. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 338-364.

THE PSYCHOLOGICAL MECHANISMS TO COPE WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDERS IN DANGEROUS OCCUPATIONS

E. Lazebnaya

In the paradigm of the postnonclassical systematic methodology the problem of posttraumatic reliability of hazardous occupations is considered. The results of the development of screening scales for the diagnosis of posttraumatic stress disorders are shown in the article. The data of the three-phase longitudinal study of psychological mechanisms that determine the success of overcoming post-traumatic stress disorders occupational etiology are analyzed.

ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ГОСУДАРСТВЕННЫХ ГРАЖДАНСКИХ СЛУЖАЩИХ

Н.В. Майсак, Г.А. Нечаева

Россия, г. Астрахань, Астраханский государственный университет

E-mail: n-maisak@mail.ru

Статья посвящена описанию исследования факторов и детерминант профессионального стресса государственных служащих Управления делами Губернатора Астраханской области. Схема 1, библиогр. 1.

Государственная гражданская служба относится к сложным видам деятельности, требующей от субъекта разносторонней образованности, непрерывности процесса профессионализации, выполнения многообразных структурированных видов деятельности, операций и манипуляций, предъявляющих к субъекту высокие специфические требования. Для деятельности госслужащих характерно интенсивное, эмоционально насыщенное общение с людьми, приводящее к профессиональным деформациям и даже деструкциям.

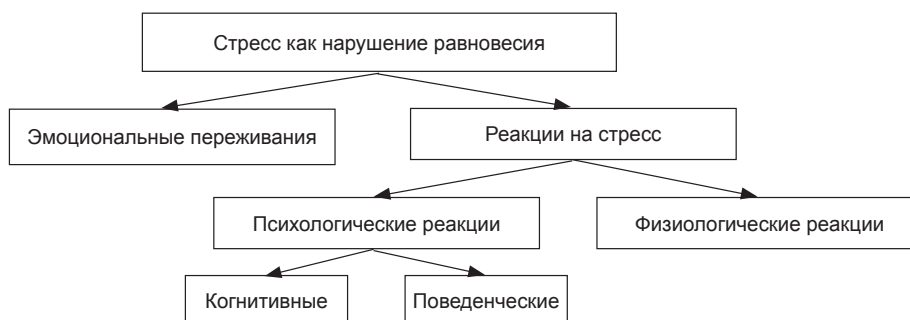
Профессиональная деятельность кадров государственной службы осуществляется в организационной иерархии, и чем она выше, тем выше уровень ответственности и масштаб решаемых проблем, тем выше уровень стресса и сложнее переплетение неблагоприятных воздействий, оказываемых на каждого госслужащего. При этом проблема эффективного преодоления стресс-факторов госслужащими и превенции последствий их воздействия на личность остается недостаточно разработанной актуальной проблемой науки и практики.

Профессиональный стресс выражается в психических и физических реакциях на напряженные ситуации трудовой деятельности человека. Негативное влияние стресс-факторов на личность привело к тому, что в настоящее время последствия стресса в Международной классификации болезней (МКБ-10) выделены в отдельную рубрику: F4 Невротические, связанные со стрессом, и соматоформные расстройства.

В рамках транзактной модели взаимодействия человека и среды (Т. Кокс и Дж. Макэй), стресс представляется ответной реакцией организма на отсутствие соответствия между возможностями личности и требованиями со стороны среды на основе их когнитивной оценки [Водопьянова Н.Е., с. 22].

Дж. Вайтц описал 8 универсальных ситуаций, которые являются стрессогенными для большинства категорий людей: требующие ускоренной обработки информации; содержащие вредные стимулы окружающей среды, осознаваемую угрозу; нарушение физиологических функций; изоляция и заключение; остракизм; групповое давление и разочарование [там же, с. 21].

Модель стресса



Н.Е. Водопьянова (2009) отмечает, что в круг стрессогенных ситуаций должны быть включены условия измененного существования и кризисные ситуации.

Мы предположили, что своевременная диагностика уровня стрессонаполненности жизни, выраженности симптомов и синдромов стресса служащих, осуществляющих профессиональную карьеру в Управлении делами Губернатора Астраханской области, позволит выявить факторы и детерминанты профессионального стресса госслужащих и ослабить их негативное влияние через реализацию путей и средств оптимального преодоления стресса.

В качестве методического инструментария применялись следующие диагностические методики (по: Н. Е. Водопьянова, 2009): 1) анкета Т. Холмса и Р. Праге «Стрессонаполненность жизни» в адаптации Л.В. Куликова; 2) опросник Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса»; 3) тест-опросник А. Рукавишникова «Синдром выгорания»; 4) тест А. Леоновой и С. Величковской «ДОРС» – дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности; 5) опросник И. Ладанова «Культура организации».

Эмпирическое исследование проводилось среди 16 госслужащих Управления делами Губернатора АО в возрасте от 24 до 52 лет, в том числе 3-х мужчин и 13 женщин. Среди них: служащие финансового отдела (7 чел.), сектора делопроизводства (2 чел.), отдела организационного обеспечения мероприятий (2 чел.), отдела по правовой и кадровой работе (3 чел.), отдела материально-технического обеспечения, технического надзора, строительства и ремонта (2 чел.).

Согласно результатам по анкете Т. Холмса и Р. Праге, у 56% испытуемых выявлен высокий уровень стрессонаполненности жизни. Более половины испытуемых отметили, что в течение прошедшего года испытывали на себе влияние сразу нескольких стресс-факторов, среди которых преобладают: «состояние здоровья членов семьи», «дефицит времени для семьи», «рост цен», «проблемы с родителями», «обилие дел», «отсутствие достаточного отдыха», «финансовая нестабильность», «заботы о собственном здоровье», «беспокойство по поводу обстановки в стране».

Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» показал, что уровень напряжения вследствие стрессов испытывают 62,5% испытуемых госслужащих, которые подвержены как эустрессам, так и дистрессу: для 25% испытуемых жизнь – непрекращающаяся борьба. Коэффициент корреляции между стрессонаполненностью жизни и симптомами стресса составляет 0,426. Логично предположить, что высокая стрессонаполненность жизни ведет к проявлениям симптомов стресса у госслужащих. Следовательно, работа по преодолению симптомов стресса и развитию подуктивных копинг-стратегий будет развивать «hardiness» личности, способной противостоять трудностям и ударам судьбы.

Тест-опросник «Синдром выгорания» позволил выявить у 100% испытуемых очень высокий уровень профессиональной мотивации; при этом психоэмоциональное истощение у 62,5%, а личностное отдаление у 87,5% испытуемых выражены на среднем уровне. На основе анализа показателей индекса психического выгорания (ИПВ) у 87,5% испытуемых госслужащих можно констатировать средний уровень психического выгорания, у 31% – высокий уровень; низкий и крайне низкий уровень выгорания не был выявлен. Коэффициент корреляции между стрессонаполненностью жизни и ИПВ (+0,665) может свидетельствовать о том, что высокая стрессонаполненность жизни госслужащих повышает уровень психического выгорания личности и, наоборот, при уменьшении общих факторов стресса будет снижаться уровень психического выгорания. Это не противоречит известным фактам.

Согласно полученным по тесту ДОРС данным низкая степень выраженности пресыщения работой выявлена у 62,5% испытуемых, а умеренная – у 37,5%; низкая выраженность монотонии выявлена у 25% госслужащих, а умеренная – у 75%; низкая степень выраженности утомления выявлена у 62,5%, а умеренная – у 37,5%; низкая выраженность стресса выявлена у 44%, а умеренная – у 56% испытуемых. Следовательно, на снижение общего состояния работоспособности госслужащих

в большей степени влияет монотонность деятельности и профессиональный стресс. При этом у каждого третьего испытуемого отмечен умеренный уровень пресыщения работой и утомления.

Результаты исследования оргкультуры на основе средних значений по организационным факторам позволили выявить позитивное, мажорное состояние в коллективе испытуемых. Общий индекс по факторам «работа», «управление», «коммуникация» и «мотивация» свидетельствует о среднем уровне организационной культуры госслужащих Управления делами губернатора АО. При этом ИПВ связан отрицательными коэффициентами корреляции с факторами «управление» (-0,58) и «мотивация» (-0,59). Следовательно, недостатки в управлении и мотивации персонала в большей степени могут обуславливать выгорание госслужащих.

В целом, в Управлении делами губернатора АО среди госслужащих имеет место высокая мотивация труда и умеренный уровень пресыщения работой и утомления. При этом преобладание у 62,5% испытуемых госслужащих среднего уровня психического выгорания обусловлено средними показателями психоэмоционального истощения и личностного отдаления. В большей степени оно обусловлено стрессонаполненностью жизни, которая свойственна изменяющейся социально-экономической и политической ситуации, а также увеличивающейся нервно-психической и информационной нагрузкой, то есть факторами, сопровождающими жизнь любого человека. На основе полученных данных необходима разработка превентивных мер, способствующих предупреждению стресс-реакций, стресс-симптомов и стресс-синдромов, снижению уровня нервно-психической напряженности и профилактике психосоматических заболеваний у госслужащих. Модель превенции стресса должна включать диагностический, обучающий и коррекционно-развивающий блок.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

REVEALING OF PROFESSIONAL STRESS FACTORS OF THE STATE CIVIL SERVANTS

N. Maysak, G. Nechayeva

The article is devoted to the research of professional stress factors and determinants of civil servants in the Governor's Administrative office of the Astrakhan region, Russia.

ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

А.С. Марков

Россия, г. Рязань, Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище

имени генерала армии В.Ф. Маргелова

E-mail: markoff.ac-50@mail.ru

Рассмотрены проблемы стресса в профессиональной деятельности представителей силовых структур. Показано, что не все общепринятые стратегии совладающего поведения приемлемы для военнослужащих. Предложены оптимальные стратегии совладающего поведения в различных ситуациях военной профессиональной деятельности. Рекомендовано обучать представителей силовых структур выбору копинг-стратегии. Библиогр. 5.

Профессиональная деятельность представителей силовых структур связана со многими стрессогенными факторами: выполнение профессиональных задач с использованием боевого оружия, реальная угроза жизни, постоянный дефицит времени, высокая напряженность труда и отсутствие полноценного отдыха, неопределенность и динамичность обстановки, выполнение задач в неблагоприятных климатических условиях, длительная оторванность от семей, плохое материальное обеспечение и бытовая неустроенность (Володарская, 2004).

Как отмечает А.Г. Маклаков, психотравмирующие события военной службы на психологическом уровне могут приводить к раздражительности в общении, затруднении при выполнении повседневных дел и привычной работы, потери интереса к жизни, постоянному ожиданию неудачи, ощущению собственной неполноценности, потере интереса к другим людям, постоянному чувству едва сдерживаемого гнева, ощущению враждебности со стороны окружающих и другим психологическим проблемам (Маклаков, 2004).

Развитие учения о преодолении стресса определяет необходимость анализа особенностей, закономерностей взаимосвязи таких категорий как стресс, адаптация и личностная детерминация. Теории развития стресса и других психических расстройств ориентированы, главным образом, на внутренние процессы как на источник психологических проблем. С другой стороны, социологи и антропологи указывают на важную роль, которую играют общество и культура в зарождении и развитии психологического дистресса, в определении способов его преодоления. Подходы к стрессу и его преодолению в теории психологической адаптации признают вклад в ее развитие личности и особенностей среды, а также стремятся к пониманию условий ситуации, умений и ресурсов личности, которые вместе обеспечивают оптимальную адаптацию. При этом личность и среда не являются независимыми переменными в понимании стресса и его преодоления, но взаимно влияют друг на друга, обуславливая как сохранение здоровья, так и развитие функциональных расстройств (Бодров, 2006).

Помощь военнослужащим в правильном выборе копинг-стратегии, в скорейшем выходе из психотравмирующей ситуации должны оказывать военные психологи, командиры и воспитатели, так как по роду своей деятельности воин постоянно обращается с боевым оружием, сложной военной техникой, взрывчатыми веществами и, находясь в депрессионном состоянии, он может вольно или невольно допустить ошибки, приводящие к трагическим последствиям.

Различные типы защитного поведения проявляются преимущественно в поведенческой, эмоциональной и познавательной сферах функционирования личности. Однако в жестком замкнутом мужском коллективе воинского подразделения не все поведенческие стратегии являются приемлемыми для молодого человека.

Среди поведенческих копинг-стратегий, т.е. смены самой деятельности или изменения ее формы, военнослужащему, на наш взгляд, доступны только две: активное сотрудничество и участие в разрешении ситуации и переключение на поиск поддержки, понимания и содействия. Такие поведенческие копинг-стратегии как отвлекающее удовлетворение каких-то собственных желаний или выход из поля травмирующей ситуации, уединение и покой не возможны в условиях жесткой регламентации всей служебной деятельности. А копинг-стратегия, использующая различные виды замещающих реакций (плачу, кричу, схожу с ума, стараюсь расслабиться и т.п.), ни только не найдет поддержки и понимания в армейской среде, но и приведет к еще большему осложнению стрессовой ситуации для любого воина (Марков, 2007).

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 не формальное мероприятие, позволившее военнослужащим дать выход своим эмоциям, снять эмоциональную зажатость, поднять настроение.

Любые выбранные самостоятельно стратегии эмоционального совладания окажутся социальными неодобренными сослуживцами и усугубят психотравмирующую ситуацию.

Преодоление стресса как стремление человека к своему благополучию должно согласовываться с требованиями среды и индивидуальными возможностями, многообразие которых отражает сверхдетерминированность поведения и предполагает гибкость адаптации. Людям свойственно менять способы поведения в зависимости от ситуации, так что надо принимать во внимание как средовые требования, так и предпочтения самой личности.

В литературе приводятся результаты не только отрицательного, но и положительного влияния стресса на человека. Имеются, по крайней мере, пять путей, по которым борьба со стрессом ведет к положительному исходу. Они включают применение способов снятия стресса, рост мастерства и уверенности в себе, повышение физиологической и психологической устойчивости к стрессу, изменение перспектив и переоценка ценностей, укрепление социальных связей.

Дж. Елдер и Е. Клипп (1989) по результатам изучения стресса военного времени выделили 18 положительных и отрицательных его последствий. К первым относятся навыки преодоления трудностей, формирование самодисциплины, расширение жизненных перспектив, проявление дружбы и понимание цены жизни, приобретаемые при разлуке с любимыми, потере друзей и постоянной тревоге. К отрицательным последствиям отнесены потери (смерть), негативные эмоции и др (Бодров, 2007).

Наилучший эффект выхода из стрессовой ситуации дают в воинских коллективах познавательные (интеллектуальные) копинг-стратегии, выбранные под руководством опытного товарища по службе. Таким помощником может выступать военный психолог, командир, воспитатель, преподаватель или более опытный сослуживец, успешно справившийся с аналогичной психотравмирующей ситуацией.

Это могут быть: отвлечение или переключение мыслей на другие, более важные темы для размышлений, чем неприятная ситуация (это приводит к защите по типу отрицания); игнорирование неприятной ситуации, даже подшучивание над ней (традиционная для русской армии форма борьбы со

страхом военной опасности); поиск дополнительной информации: расспросы, анализ ситуации (изменение травмирующей окраски события); анализ не только самой ситуации, но и ее последствий (переоценка и рационализация); относительность в оценках, облегчающая принятие события; придание нового значения и смысла неприятной ситуации (отношение к ней как к проверке силы характера и стойкости духа). При этом имеет место рост самоуважения и собственной ценности как личности.

Таким образом, проблемы совладающего поведения являются актуальными для представителей всех силовых структур. Они имеют свои характерные, присущие только армейской среде особенности. Поэтому руководителям силовых подразделений необходимо заботиться об обучении военнослужащих выбору копинг-стратегии, чтобы каждый профессиональный военный в стрессовой ситуации мог осознать возникшие трудности, знать способы эффективного совладания с ситуацией данного типа, уметь своевременно применять их на практике.

В этом случае приспособление является осознанным формированием новой ситуации, при которой сохраняются целесообразная активность, четкое восприятие и осмысление ситуации, высокий самоконтроль, адекватные действия представителей силовых структур.

Литература

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006.
2. Бодров В. А. Проблема взаимосвязи стресса, адаптации и личности // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф./ отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
3. Володарская И. А., Марков А. С. Формирование профессионализма у курсантов-артиллеристов в процессе обучения электротехнике. Коломна: ВАУ ФК, 2004.
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. Психология и педагогика. Военная психология /Под ред. А.Г. Маклакова. СПб.: Питер, 2004.

PROBLEMS OF STRESS AND COPING BEHAVIOR IN PROFESSIONAL WORK REPRESENTATIVES OF POWER STRUCTURES

A. Markov

Stress problems in professional work of representatives of power structures are considered. It is shown, what not all standard strategy coping behavior are comprehensible to military men. Optimum strategy coping behavior in various situations of military professional work are offered. It is recommended to train representatives of power structures in a coping-strategy choice. The bibliography 5.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА СВОБОДЫ ЛИЧНОСТИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

А.С. Марков, Н.В. Сымов

*Россия, г. Рязань, Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище
имени генерала армии В.Ф. Маргелова*

E-mail: markoff.ac-50@mail.ru

Рассмотрена психологическая проблема свободы личности военнослужащего. Показано, что курсанты десантного вуза в своей профессиональной деятельности не видят ущемления своих прав и свобод. Определены условия выбора оптимальной стратегии совладающего поведения в различных ситуациях профессиональной деятельности. Предложены стратегии поведения командиров, обеспечивающие у подчиненных ощущение личной свободы. Библиогр. 6.

В 2007-2008 и 2008-2009 учебных годах нами была проведена экспериментально-аналитическая работа по оценке образовательной среды военных вузов. Работа проводилась в артиллерийском, десантном и автомобильном военных институтах. В основу оценки была положена модель развивающе-формирующей образовательной среды высшего военного учебного заведения. Кроме того, проводилось изучение документов, наблюдение и интервьюирование обучающихся и преподавателей этих учебных заведений. В исследовании приняло участие 705 курсантов из трех военных вузов с первого по пятый курс (245 курсантов-артиллеристов, 265 – десантников и 194 – автомобилиста) и 120 преподавателей (Марков, 2008, 2009).

Мы использовали векторное моделирование В.А. Ясвина и психодидактическую экспертизу образовательных систем В.И. Панова в интересах высшей военной школы на обучающихся в возрасте от 17 лет до 21 года. Следует отметить, что исследования образовательной среды В.И. Панов и В.А. Ясвин проводили для средней школы на учащихся до 17 лет (Ясвин, 2001; Панов, 2007). В.А. Ясвин в своей работе делает вывод, что догматический тип образовательной среды оказался наиболее распространенным в различных учебных заведениях самых разных стран и эпох, включая и нынешнее время. Такой тип образовательной среды формирует людей, заключенных в своеобразную психологическую тюрьму. В итоге такая «догматическая» личность характеризуется абсолютной зависимостью и абсолютной пассивностью (Ясвин, 2001). Однако ни преподаватели, ни курсанты военных вузов не испытывают ощущения «психологической тюрьмы». Словарь «Профессиональное образование» дает такое определение: «Свобода – возможность поступать так, как хочется, свобода воли. В истории развития понятие творческой свободы постепенно вытесняет понятие свободы от препятствий (принуждения, судьбы)» (Вишнякова, 1999).

Энциклопедия профессионального образования под редакцией С.Я. Батышева свободное развитие определяет как «обогащение личностного потенциала, пути, характер и направление которого выбраны добровольно, без какого-либо навязывания и принуждения со стороны кого-либо. При этом не исключаются консультирование и другие формы целенаправленного содействия, а также поощрение и стимулирование, исходящее от социальной среды. Развитие индивида тем свободнее, чем богаче спектр предоставляемых обществом возможностей для мотивированного выбора, основанного на самоопределении и собственном решении» (Батышев, 1999).

Наши курсанты и преподаватели ощущают себя свободными личностями, они добровольно выбрали учебу/работу в вузе ВДВ. Всем пришлось проходить через жесткий конкурсный отбор, доказывать своё право быть в рядах десантников. Все испытывают нескрываемую гордость за принадлежность ВДВ. Разве это психологическая тюрьма? Командование военного вуза поддерживает и поощряет участие курсантов в соревнованиях по парашютному спорту, рукопашному бою, офицерскому многоборью, научных конференциях по военной истории, работе психологического курсантского военно-научного общества. Приветствуется любая творческая активность, способствующая личностному развитию курсанта.

Рассматривая динамику профессионального и личностного развития курсанта военного вуза, И.А. Володарская отмечает, как меняются субъективное восприятие дидактических, социально-бытовых и психологических трудностей, к которым необходимо адаптироваться молодому человеку на разных курсах в ходе обучения (Володарская, 2004).

Для того, чтобы профессиональный и личностный рост наших курсантов проходил безболезненно, чтобы юноши не ощущали ущемления своих прав и свобод, мы, так же как и Т.Л. Крюкова, рассматриваем совладающее поведение с точки зрения личностного развития, благополучия, ресурсов и адаптации (Крюкова, 2007).

Совладающее поведение позволяет курсанту, как субъекту образовательного процесса, 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 курсант, как субъект обучения не владеет этим видом поведения и/или ему не помогли выбрать продуктивную копинг-стратегию старшие товарищи, то возможны неблагоприятные последствия для продуктивности обучения в военном вузе, профессионального становления, здоровья и благополучия этого молодого человека.

Выделенные Т.Л. Крюковой пять основных задач копинга как особого адаптивного поведения: 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности; 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, положенные в основу стратегии поведения командиров, обеспечивают у подчиненных ощущение личной свободы.

Таким образом, творческое использование командирами курсантских подразделений в своей деятельности и обучение правильному выбору курсантами оптимальной стратегии совладающего поведения в различных ситуациях профессиональной деятельности помогает эффективно решать учебно-боевые задачи будущим офицерам десанникам.

Литература

1. Володарская И.А., Марков А.С. Формирование профессионализма у курсантов-артиллеристов в процессе обучения электротехнике. Коломна, 2004. С. 52-65.

2. 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. С. 41-44.
3. Марков А.С. Влияние образовательной среды на формирование личностных качеств будущего специалиста// Российский научный журнал. 2009. №5 (12). С. 95-103.
4. Марков А.С. Психолого-педагогические особенности подготовки преподавательского состава военных вузов// Российский научный журнал. 2008. №4 (5). С. 102-109.
5. Панов В.И. Психодидактика образовательных систем: теория и практика. СПб.: Питер, 2007. 352 с.
6. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: Смысл, 2001. 365 с.

PSYCHOLOGICAL PROBLEM OF THE PERSONAL FREEDOM AND COPING BEHAVIOR OF MILITARY MEN

A. Markov, H. Symov

The psychological problem of a personal freedom of the military man is considered. It is shown, that cadets of landing high school in the professional work do not see infringement of the rights and freedom. Conditions of a choice of optimum strategy coping behavior in various situations of professional work are defined. Strategy of behavior of the commanders, providing at subordinates sensation of personal freedom are offered. The bibliography 6.

ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЫМ ВОИНОМ И КОМАНДИРОМ ВЗВОДА

А.С. Марков, В.В. Титоров

*Россия, г. Рязань, Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище
имени генерала армии В.Ф. Маргелова
E-mail: markoff.ac-50@mail.ru*

Рассмотрена психологическая проблема выбора стратегии совладающего поведения для успешной адаптации молодых воинов к армейским условиям. Показано, что эмоциональные стратегии не желательны в поведении курсантов, но могут дать отличный результат при умелом использовании командиром. Предложено обучать командиров, непосредственно работающих с молодыми военнослужащими, правильному выбору совладающего поведения. Библиогр. 6.

В настоящее время в военные вузы приходят семнадцатилетние юноши, воспитанием которых занимались в основном женщины. У этих ребят слабо развиты волевые качества, недостаточная активность в достижении цели, повышенная ситуационная тревожность. Они не готовы брать на себя ответственность, основная направленность мотивации наших первокурсников – избегание неудач (Марков, 2009).

Поступив в военный вуз, вчерашний школьник сталкивается с новыми требованиями, с которыми он раньше не соприкасался. Условия жизни и деятельности в военном вузе существенно отличаются от прежнего образа жизни, в связи с чем необходима адаптация к этим условиям. Адаптация к такому жестко регламентированному укладу связана с перестройкой выработанного индивидуального стиля жизни и деятельности. Труд, отдых и быт курсантов регламентированы Уставом, распорядком дня, приказами командиров и начальников (Володарская, 2004).

Юноши попадают в стрессовую ситуацию. В.А. Бодров отмечает, что преодоление стресса, как стремление человека к своему благополучию, определяется требованиями среды и индивидуальными возможностями, многообразие которых отражает сверхдетерминированность поведения и предполагает гибкость адаптации. Людям свойственно менять способы поведения в зависимости от ситуации, так что надо принимать во внимание как средовые требования, так и предпочтения самой личности. Среди людей можно выделить тех, кто хорошо и кто плохо справляется с трудностями. Эта дифференциация людей зависит, в том числе, от типа умений, уровня компетентности в тех или других вопросах, которые они принесли из особенностей своей среды (Бодров, 2007).

Наши психолого-педагогические исследования показали, что абсолютное большинство наиболее значимых для курсантов 1 и 2 курсов трудностей обучения в военном вузе представлено «служебно-бытовыми трудностями», «дефицитом личного времени», «загруженностью по службе», «бытовой неустроенностью», «большими физическими нагрузками» (Володарская, 2004). Адаптация к учебе определяется качеством усвоения учебного материала и количеством затрачиваемого

на это времени. Она связана с особенностями мышления, тренированностью памяти, внимания, усидчивостью, трудолюбием, другими свойствами личности. Сложность изучаемых в военных вузах специальных дисциплин, отличие вузовской системы обучения от школьной, ограниченность времени на самостоятельную подготовку, необходимость освоения целого ряда специальных дисциплин могут затруднять адаптацию курсантов. Поэтому, как правило, курсант нуждается в психологической помощи со стороны командиров и преподавателей. Существенным в адаптации является умение курсантов установить нормальное между собой общение и организовать совместную деятельность.

После поступления в вуз у курсантов коренным образом изменяется вся система общения. Во-первых, резко ограничивают контакты с родными и близкими, с группами старых знакомых и друзей. Во-вторых, возникает необходимость адаптироваться к новым людям, общение с которыми может оказаться не всегда приятным. Тем не менее, избежать такого общения в условиях достаточно замкнутого курсантского коллектива практически невозможно. В-третьих, общение между курсантами и начальниками регламентируется требованиями документов, которые для юношей зачастую являются совершенно непривычными, новыми.

Адаптация к учебе в военном вузе и службе может длиться несколько месяцев, захватывая почти полностью первый семестр, а иногда и часть второго. В этот период у курсантов с командирами и преподавателями складываются в основном объект-субъектные отношения (Панов, 2007).

Однако Т.Л. Крюкова определяет совладающее поведение, как 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 (подающей контроль) 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, 2007).

Понятие «преодоление стресса», как отмечает 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, 2007).

Помощь курсантам в правильном выборе копинг-стратегии для скорейшего выхода из психотравмирующей ситуации должны оказывать военные психологи, командиры и преподаватели военного вуза. Курсант по роду своей военной деятельности постоянно обращается с боевым оружием, сложной военной техникой, взрывчатыми веществами и, находясь в депрессивном состоянии, может допустить вольно или невольно ошибки, приводящие к трагическим последствиям.

Для совладания с психотравмирующей ситуацией курсанту необходимо: осознавать возникшие трудности, знать способы эффективного совладания с ситуацией данного типа и уметь своевременно применять их на практике.

Командир должен знать, что различные типы защитного поведения проявляются преимущественно в поведенческой, эмоциональной и познавательной сферах функционирования личности. Однако в замкнутом жестком мужском коллективе курсантского учебного подразделения не все поведенческие стратегии являются приемлемыми для молодого человека.

Такие поведенческие копинг-стратегии, как отвлекающее удовлетворение каких-то собственных желаний или выход из поля травмирующей ситуации, уединение и покой не возможны в условиях жизни в казарме и жесткой регламентации всей учебной и служебной деятельности.

А копинг-стратегия, использующая различные виды замещающих реакций (плачу, кричу, схожу с ума, стараюсь расслабиться и т.п.), не только не найдет поддержки и понимания в армейской среде, но и приведет к еще большему осложнению стрессовой ситуации для молодого воина.

Необходимо обучать командиров, непосредственно работающих с молодыми военнослужащими, правильному выбору совладающего поведения. 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. В то же время любые выбранные самостоятельно стратегии эмоционального совладания окажутся социально неодобренными сослуживцами и усугубят психотравмирующую ситуацию для молодого воина.

Литература

1. Бодров В. А. Проблема взаимосвязи стресса, адаптации и личности // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф./ отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 22-24.
3. Володарская И.А., Марков А.С. Формирование профессионализма у курсантов-артиллеристов в процессе обучения электротехнике. Коломна, 2004. С. 63-65.
4. 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. С. 41-44.
5. Марков А.С. Влияние образовательной среды на формирование личностных качеств будущего специалиста // Российский научный журнал. 2009. №5 (12). С. 95-103.
6. Панов В.И. Психодидактика образовательных систем: теория и практика. СПб.: Питер, 2007. С. 116-122.

FEATURES OF THE CHOICE OF STRATEGY COPING BEHAVIOR THE YOUNG SOLDIER AND THE COMMANDER OF THE PLATOON

A. Markov, V. Titorov

The psychological problem of a choice of strategy coping behavior for successful adaptation of young soldiers to army conditions is considered. It is shown, that emotional strategy are not desirable in behavior of cadets, but can yield excellent result at skilful use by the commander. It is offered to train the commanders directly working with young military men, to a correct choice coping behavior. The bibliography 6.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ РЫНОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

А.Р. Мифтахов

*РФ, г. Казань, ЧОУ Институт экономики, управления и права
E-mail: miftahov@ieml.ru*

В данной статье проведён анализ проблемы копинг-поведения специалистов по социальной работе, в процессе адаптации к рыночным отношениям. Приведены понятия рыночный синдром и антирыночный синдром, которые соответствуют стилям копинг-поведения: проблемно-ориентированный копинг, субъектно-ориентированный копинг. Представлены требования которые предъявляют рыночные отношения к субъекту труда. Библиогр. 3.

Деятельность специалистов по социальной работе протекает в условиях различной социально-экономической среды и во многом определяется характеристиками внешних, социально-экономических условий жизнедеятельности. На данный момент в современной России социально-экономическая ситуация характеризуется все возрастающей направленностью на развитие рыночных отношений между различными социальными категориями. Здесь имеются в виду множество учреждений государственного характера, которые находятся на дотации у бюджета РФ и РТ. Такие организации не ведут деятельности по самостоятельному поиску материальных ресурсов для обеспечения процесса трудовой деятельности и находятся на иждивении у государства. Несомненно, это накладывает определенный отпечаток на профессиональную деятельность и, как следствие, профессиональную сферу личности, занятой в данной сфере труда. Особо здесь выделяются мотивационная, ценностная, оперативно-процессуальная сфера личности специалиста. Это в своих работах подтвердили Рогов М.Г., Леваева А.С., Сатонина Н.Н., Ивашко О.Е. В ближайшее время 90% бюджетных учреждений социальной сферы Республики Татарстан переходят в статус автономных организаций. На май 2010 года существуют около 200 учреждений социального обслуживания населения.

Это повлечёт за собой проблемы связанные с материальным обеспечением. То есть, основные доходы данные учреждения будут получать благодаря собственной коммерческой деятельности, или выполнению государственного задания.

Под коммерческой деятельностью имеется в виду оказание платных услуг населению, связанных с социальной поддержкой или социально-психологической, психолого-педагогической, хозяйственно-бытовой помощью. Выполнение государственного заказа будет оплачиваться государством, и деятельность по такому заказу будет направлена на аналогичную помощь или поддержку

лицам, принадлежащим к так называемым к социально-незащищённым слоям населения. Распределение заказа будет предоставляться на конкурсной основе, в котором могут принимать участие и частные организации, специализирующиеся на социальной работе.

Таким образом, бюджетные учреждения будут выполнять экономическую деятельность в ситуации конкурентной борьбы. При этом существует вариант, что за недостатком опыта экономической деятельности в конкурентной среде учреждение может быть ликвидировано в виду отсутствия денежных средств. Это накладывает отпечаток на деятельность специалистов по социальной работе.

Возникновение изменений условий профессиональной деятельности специалистов по социальной работе детерминируют процесс адаптации к ним, возникновения трудностей, связанных с адаптацией, и как следствие, различных стрессовых состояний. Это соответствует основным положениям о копинге, которые выделил А. Лазарус: копинг-поведение активизируется когда человек пытается справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека. Рыночные отношения предъявляют следующие условия деятельности и требования к субъекту труда:

- важная характеристика рыночных отношений – экономическая свобода. В рамках деятельности специалистов по социальной работе, экономическая свобода проявляется в возможности выбора форм и средств работы с населением, которые будут приносить определенный доход: оплата клиентами или государственный заказ. В психологическом плане экономическая свобода одновременно означает высокую ответственность человека за свои решения и свои поступки;

- рыночные отношения требуют от специалиста, участвующего в материальном самообеспечении проявления хозяйственной инициативы, самостоятельности, умения экономически мыслить; психологически это означает, что специалист по социальной работе должен уметь любую жизненную ситуацию оценивать в первую очередь под углом зрения экономической выгоды. Важно, чтобы стремление к получению прибыли не переросло в меркантилизм, в упорное желание заработать везде и на всех;

- следующее требование рыночной экономики – наличие собственности. Анализ деятельности специалистов по социальной работе показал, что собственностью, которую можно использовать для получения владеет центр социального обслуживания. При этом содержание данной собственности, закупка новых средств труда оплачивается из прибыли всего учреждения, которая образуется в результате совместной деятельности. Включенность в управление собственностью специалистом по социальной работе возникает при профессиональном обучении, развитии: переподготовке, повышении квалификации, прохождении обучающих семинаров;

- нетерпимость к иждивенчеству в любой форме. Это требование в психологическом плане означает, что организации и учреждения, в которых осуществляют профессиональную деятельность специалисты по социальной работе, не могут рассчитывать на чужую собственность, в том числе и государственную, без того, чтобы предоставить собственнику равноценную услугу в форме труда, материальных ценностей. Поэтому ведущей становится потребность и способность в материальном самообеспечении, полностью исключаящие иждивенческие ожидания силами сотрудников.

Учёт данных условий и требований к специалисту по социальной работе со стороны системы рыночных отношений, в которых неминуемо он будет действовать, актуализирует адаптивную реакцию и, как следствие, выбор того или иного стиля копинг-поведения.

Р. Лазарус выделил три основных стиля копинг-поведения: проблемно-ориентированный копинг (изучение и разрешение стрессогенных ситуаций); эмоционально-ориентированный копинг (изменение собственных установок в отношении ситуации); субъектно-ориентированный копинг – включение механизмов защиты Эго. Данные механизмы борьбы со стрессом могут включиться при адаптации к профессиональной деятельности специалистов по социальной работе в условиях рыночных отношений.

Д.А. Китова выделила следующие стили поведения, которые можно соотнести с классификацией стратегий копинг-поведения Р. Лазаруса. В качестве субъектно-ориентированного копинга можно обозначить так называемый Антирыночный синдром, суть которого – неприятие рыночных отношений, начиная от безуспешных попыток уклонений от них до активного, а иногда и агрессивного, сопротивления им (Китова, 2003).

В данном случае будут включаться механизмы психологической защиты проекция, рационализация, отрицание, замещение и прочее. В качестве проблемно-ориентированного копинга, можно представить так называемый рыночный синдром, который характеризуется принятием рыночных отношений, и активное включение в них. Основные функции синдромов: они выполняют психорегулирующую функцию, обуславливающую главные параметры хозяйственной деятельности личности, индивидуальный стиль материального самообеспечения.

Также обозначены элементы рыночного и антирыночного синдромов, всего по 25 элементов.

Таким образом, можно сказать, что от выбора стиля копинг-поведения у специалистов по социальной работе будет зависеть успешность адаптации к рыночным отношениям. Рыночные отношения предъявляют ряд требований к субъекту труда (специалисты по социальной работе), которые не соотносятся с требованиями командно-административной системы. Изменение внешних условий профессиональной деятельности предопределяет выбор того или иного стиля копинга. В рамках психологических исследований автором Д.А. Китовой разработаны понятия антирыночный синдром и рыночный синдром, которые соответствуют таким стилям копинг-поведения – субъектно-ориентированный копинг и проблемно-ориентированный копинг.

Литература

1. *Абрекова Л.О.* Личностные факторы готовности студентов к деятельности в условиях рыночных отношений: дис. ...к. психол.н./Л.О. Абрекова. Карачаевск, 2006.
2. *Китова Д.А.* Материальное самообеспечение личности в современных социально-экономических условиях: дис. ... д.психол.н./ Д.А. Китова. Ставрополь, 2003.
3. *Щербатых Д.Ю.* Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

FEATURES COPING BEHAVIOR EXPERTS IN SOCIAL WORK IN ADAPTING TO MARKET CONDITIONS

A. Miftakhov

This article analyzes the problems of coping behavior of experts in social work, in the process of adaptation to market relations. We present the concept of «market syndrome» and «anti-market syndrome», which correspond to styles of coping behavior: problem-oriented coping, subject-oriented coping. Presented the requirements that impose market relations to the man of labor.

ОБРАЗ ДОСТИЖЕНИЯ КАК ФАКТОР ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА

А.В. Михальский

Россия, г. Москва, Московский государственный педагогический университет

E-mail: a_mihalsky@mail.ru

В статье рассматриваются экономические и социально-психологические аспекты формирования и эффективности образа достижения в кризисные периоды, его потенциалообразующая роль и влияние на эффективность работы сотрудников в организации. Раскрывается концепция формирования и использования потенциала коллектива и создания перспективного видения применительно к ситуациям неопределенности. Библиогр. 4.

Снижение производственных индексов, задолженности по платежам, сбои в финансовых системах, высокий износ основных фондов, свернутые инновации – все это проявления экономического кризиса. Цикличность возникновения кризисов обусловлена подчиненностью ритмам развития экономики, финансов, общественного производства и потребления. Руководство организаций столь же регулярно сталкивается со сложными вопросами оптимизации систем управления в кризисных условиях, подготовки персонала к необходимым изменениям, внедрения решений в жизнь организаций и их последующей корректировки.

Тем не менее, на этапе кризиса появляется возможность осуществить многое. Кризис – время сплочения команды. Данное утверждение можно расценить как тривиальное, однако ниже мы попробуем разобраться в том, насколько оно аксиоматично. Является ли кризис в отражении «зеркала» персонала организации настолько же пессимистичной стадией, насколько трактуется она в экономике?

По результатам проводимых автором исследований социально-психологических характеристик персонала организаций (с 1998 года и по настоящее время), кризисные ситуации отнюдь не всегда приводят к снижению таких показателей как удовлетворенность работой, условиями труда, социально-психологический климат, самочувствие сотрудников в коллективе и т.п. Это, в определенном смысле, идет вразрез с сложившимися стереотипами о том, что в кризис социально-психологические показатели подвержены ухудшению.

Мы можем предварительно предположить, что в группах и организациях, в которых *не проводится* целенаправленная работа с персоналом, существует определенное «нормальное распределение»

социально-психологических характеристик и показателей, которое в ситуации кризиса практически не меняется, а если меняется, то незначительно, оставаясь «вне времени и пространства» и вне зависимости от внешней среды. Как именно характеризуется подобное состояние персонала? В таких группах мы наблюдаем, как правило, средний уровень удовлетворенности работой (интерес к работе отдельных категорий персонала, а также удовлетворенность условиями труда зависит обычно от профиля организации и от состава группы респондентов), основными демотиваторами выступают уровень заработной платы, отсутствие карьерных перспектив. В качестве основных мотиваторов в подобных группах выступают: имидж организации, ее положение на рынке, заработная плата, возможность повысить квалификацию, получить опыт работы. Информированность сотрудников о деятельности, целях и перспективах низкая (обычно до 50% сотрудников вообще не представляет ни перспектив, ни направления работы компании, до 40% – представляют отдельные аспекты, до 10% имеют высокую осведомленность). Также не сформирована (разрознена) система ценностей, нет единства личностных целей и установок с групповыми, оптимистические и пессимистические настроения распределяются приблизительно поровну. Наблюдается средний или низкий уровень лояльности – до 50% не уверены в устойчивости своего положения в компании, до 10% постоянно находятся в поиске работы, и от 30% до 60% сменили бы место работы при поступлении более выгодных предложений. Таков «средний» социально-психологический профиль организации, в которой не ведется систематической работы с персоналом (или ведется не должным образом). С точки зрения практика, это несформированные коллективы.

Во время кризиса, как показывают наши исследования, на первый план выходят такие факторы, как *информированность* персонала о деятельности организации, *сформированный образ организации*, а также перспективное *видение организации (образ достижения)*, уровень развития *корпоративной культуры и ценностной структуры*, *удовлетворенность отношениями* в коллективе, *интерес к работе, позитивная самооценка* в межличностных отношениях и в труде. Именно этот набор показателей является сплавом, обеспечивающим успешную и эффективную деятельность в сложных условиях. Добавим к этому высокий профессионализм сотрудников, оптимальное распределение функционала – вот оптимальный коллектив, способный справиться с любой поставленной задачей в любых, даже самых сложных условиях. Существует подход, в котором потенциал группы оценивается по степени убежденности членов группы в возможности выполнения той или иной задачи (Guzzo, Shea, 1993). Такой подход представляется односторонним. Мы утверждаем: потенциал обладает группа, у которой есть не только цель, но также и средства к реализации цели. Потенциал социальной группы, как и отдельной личности – не голая вера. Это наличие четко поставленной цели, видения, убежденности в осуществлении перспектив, в сочетании с наличием возможностей, необходимых для выполнения задачи.

Создание, использование (реализация) и оптимизация потенциала группы неразрывно связаны с ее развитием. На определенном этапе коллектив не может развиваться, не выходя за рамки интересов своего объединения. Однако, только выход за рамки, поиск нового, построение картины изменений и модели собственного развития, предвидение будущего – вот, что отличает целеустремленный коллектив, способный успешно развиваться.

Важное значение в развитии коллектива, рабочей группы имеет *эмоциональная сторона* перспективной устремленности. Эмоционально переживаемая перспектива является мощным рычагом управления развитием коллектива (Михальский, 2001).

Само понимание видения предполагает наличие общей сформулированной цели группы людей, работа которых направлена на ее достижение. Расхождение индивидуальных и групповых целей и мотивов является достаточно актуальной проблемой в условиях кризисных ситуаций. Давление внешней среды обуславливает большую направленность членов группы к решению индивидуальных (а скорее, личностных проблем), провоцирует напряженность у отдельных сотрудников. Каждый сотрудник при выборе модели поведения в условиях изменений сталкивается со следующими факторами: страх перед неизвестным, потребность в гарантиях, неприятие перемен, недостаток ресурсов и времени, прошлый отрицательный опыт. В данном аспекте необходимо развитие мотивов, ориентированных на групповые достижения, ориентация на жизнь с группой. Чем более развиты такие мотивы, тем успешнее работает вся группа (Zander, 1977). При этом обратим внимание, что чем большего добивается группа, тем более возрастает ее мотивация на выполнение тех или иных задач.

Однако не стоит забывать и о том, что групповые процессы не являются неуправляемыми и стихийными, но обусловлены социальными детерминантами, подчиняются *закону периодичности (ритма)*, не только социально-психологическому, но и биологическому. По мере становления и развития коллектива, в нем вырабатывается определенный ритм жизнедеятельности. «Чем выше уровень развития коллектива, тем четче и определеннее этот ритм», подчеркивал А. Н. Лутошкин, также это подтверждается нашими исследованиями.

При эффективном и правильно построенном антикризисном управлении, наблюдаются следующие положительные стороны организационных изменений:

- придание новых сил, новой энергии сотрудникам;
- обновление персонала, улучшение процедур поиска и отбора кадров;
- внедрение новых методов решения проблем, творческих разработок и т.п.;
- приоритизация ценностей, принятие сотрудниками перспективного видения будущего;
- оптимизация процессов подготовки и обучения персонала и др.

Литература

1. Михальский А.В. Роль ценностного потенциала в формировании и развитии организации // Ценности и смыслы. 2009. №2.
2. Михальский А.В. Эмоциональный потенциал делового коллектива: Дисс. канд.пед.наук. М., 2001.
3. Guzzo, R. A., Uost, P. R., Campbell, R. J., & Shea, G. P. (1993). Potency in groups: Articulating a construct. *British Journal of Social Psychology*, 32, 87-106.
4. Zander A.W. Groups at work. San-Francisco, Jossey-Bass, 1977.

VISION AS A FACTOR OF COPING WITH CRISIS

A. Mihalsky

The article examines economical and sociopsychological aspects of vision forming and its effectiveness in crisis. Vision is considered to be a most important factor of group potency, and has a strong impact on organizational efficiency. The concept of potency development and its realization in times of crisis and uncertainty is discussed.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И КОМАНДНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК СПОСОБЫ ОПТИМИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ИННОВАЦИЙ

И.А. Мотовилина

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

E-mail: imotovilina@list.ru

Исследование выполнено при поддержке гранта РГНФ проект № 08-06-00342а

В публикации представлены материалы исследования, направленного на изучение профессионального стресса руководителей в условиях инноваций. Показано, что профессиональный стресс и копинг-поведение руководителей связаны с особенностями их спортивных занятий. Библиогр. 4.

В текущий период в большинстве российских организаций реализуются инновации разного типа, направленные на оптимизацию работы предприятий в условиях глобального кризиса. Организационные изменения не всегда позволяют достигать цели, поставленные высшим руководством, что обусловлено рядом причин: нестабильностью условий внешней среды организации, невысоким уровнем мотивации и сопротивлением рядовых сотрудников, интенсивной нагрузкой и выраженным профессиональным стрессом руководителей (Коттер, 2008; Элвессон, 2005).

Именно руководители являются основным «двигателем» реорганизации: они участвуют в планировании процесса нововведений, проводят кадровые мероприятия, связанные с реализацией и поддержкой преобразований, реализуют функцию контроля над инновационными проектами и др. В этот период функциональные обязанности менеджеров значительно расширяются, т.к. они вынуждены совмещать и управление нововведениями, и управление в сфере оперативных задач компании (Хотяшева, 2005). Достаточно общепринятой является точка зрения на занятия спортом как на модератор уровня стресса. При этом существуют различные подходы к классификации физических упражнений, так, выделяют непосредственные и пролонгированные механизмы оптимизации, упражнения нейтральной и «эгоцентрической» направленности и др. (Леонова, Кузнецова, 2007). В связи с этим необходимо поставить проблему подбора спортивных занятий, обеспечивающих целенаправленное воздействие на состояние профессионала.

Данное исследование было реализовано с целью анализа специфики влияния, во-первых, индивидуальных и командных занятий спортом, во-вторых, занятий с разной степенью нагрузки на проявления профессионального стресса руководителей в условиях организационных изменений.

Методика. Эмпирическое исследование было проведено на 40 руководителях среднего уровня, в возрасте от 23 до 35 лет. Все они работают в организациях г. Москвы, в которых проводятся инновации для преодоления кризисных явлений. Выборка респондентов включала две основные группы: 1) 20 руководителей, которые работают в охранным предприятии и занимаются спортом индивидуально, среди них могут быть выделены а) посещающие спортивные занятия с интенсивной нагрузкой и б) занимающиеся спортом менее часто и с меньшей нагрузкой; 2) 20 руководителей, которые работают в организациях разного типа и регулярно занимаются командным спортом в военно-патриотической организации «Отечество».

В ходе исследования были использованы следующие диагностические методики: 1) тест «Ценностные ориентации руководителя» (Т.С. Кабаченко), 2) опросник «Решетка лидерства» (Р. Блейк и Дж. Моутон), 3) опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл, адаптация Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой), 4) «Опросник трудового стресса» (Ч.Д. Спилбергер, адаптация А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской).

Обсуждение результатов и выводы. В целом у обследованной выборки руководителей были выявлены достаточно благополучные показатели: уровень их профессионального стресса является умеренным, используемые копинг-стратегии – оптимальными, стиль управления – достаточно сбалансированным. Учитывая то, что признаки кризиса являются выраженными в организациях, в которых работают респонденты, можно предположить, что оптимизирующим фактором является их благополучное физическое состояние, обусловленное спортивными занятиями и молодым возрастом. При анализе специфики профессионального стресса у руководителей, по-разному вовлеченных в спортивные занятия, были выявлены взаимосвязи между занятиями спортом и проявлениями профессионального стресса.

У руководителей, постоянно посещающих командные спортивные занятия военно-патриотической организации (1-ая подгруппа), показатель трудового стресса приближен к низкому уровню, согласно тестовым нормам. Они отличаются более просоциальным совладающим поведением (статистические различия были получены по показателям шкал социальный контакт, поиск социальной поддержки) и меньшими трудностями при взаимодействии с коллегами в целом. Кроме того, их стиль управления можно оценить как приближенный к оптимальному: у них показатели ориентации на задачу и ориентации на персонал приближены друг к другу. Вероятно, позитивное отношение к коллегам и подчиненным, проявляющееся не только в совладающем поведении, но и стиле управления, тесно связано с особенностями их спортивной нагрузки. По ходу занятий участники команды не просто общаются, они могут достичь победы только в условиях сплоченности, взаимного доверия и поддержки, что в принципе является достаточно характерным для командных видов спорта, и, вероятно, оказывает воздействие на мотивационную структуру личности. Следует отметить, что в большинстве теорий, описывающих руководителя-инноватора, учитываются просоциальные компоненты поведения: активная работа с кадровым резервом и должное внимание достижениям подчиненных (руководитель «5-го уровня» Дж. Коллинза), интерес к мнению окружающих и активный сбор информации (теория непрерывного обучения Дж. Коттера), использование харизматических методов работы с персоналом (теория трансформационного лидерства).

Руководители, принимающие участие в индивидуальных интенсивных спортивных занятиях (2-ая подгруппа), отличаются от других респондентов наименее сбалансированным стилем управления (показатель их ориентация на задачу почти в два раза превышает ориентацию на персонал). Данные респонденты высоко оценивают стрессогенность взаимодействия как с подчиненными, так и с коллегами, вышестоящим руководством. С учетом условий функционирования организации, важным является то, что эта группа руководителей, в отличие от их коллег, воспринимает как субъективно значимый фактор стресса новые/незнакомые задания. Итак, среди остальных респондентов эти руководители отличаются наименьшим уровнем адаптации к трудовой ситуации, а их стиль управления является отчасти противоположным к стилю управления руководителей 1-ой подгруппы. Возможно, и стиль управления, и пристальное внимание данных руководителей к трудностям взаимодействия могут быть связаны с конкурентной мотивацией, нередко развивающейся при *активных* индивидуальных занятиях спортом.

Первая и вторая подгруппы руководителей, несмотря на ряд серьезных отличий, характеризуются определенным сходством. Их профессиональное поведение в целом отличается большей настойчивостью и целенаправленностью, что проявилось в предпочтении административно-распорядительных методов управления и ассертивных действиях в качестве совладающего поведения. Данные особенности непосредственно коррелируют с мотивацией интенсивных спортивных занятий. Третья подгруппа руководителей, имеющих наименее выраженную спортивную нагрузку, в целом характеризуется достаточно благополучными показателями и по уровню стресса, и по совладающему поведению. Вместе с тем, показатели данной подгруппы не носят столь выраженный просоциальный характер, отличающий первую из описанных подгрупп респондентов.

Таким образом, спортивные занятия опосредуют влияние факторов профессионального стресса не только на индивидуальный уровень стресса руководителей, но и на их адаптацию к трудовой ситуации. В условиях внедрения инноваций в качестве метода, наиболее способствующего адаптации профессионалов, были выявлены командные спортивные занятия. Вероятно, влияние командных спортивных занятий не ограничивается сферой физического самочувствия, но связано с совладающим поведением в целом и социальным взаимодействием.

Для обеспечения адаптации руководителей к режиму работы в условиях организационных изменений могут быть задействованы специально организованные спортивные занятия. При этом эффективность спортивных занятий обусловлена их характером (индивидуальным или командным) и отчасти уровнем нагрузки.

Литература

1. *Хотяшева О.М.* Инновационный менеджмент. М.: Питер, 2005.
2. *Коттер Дж.* Впереди перемен. М.: Олимп-Бизнес, 2008.
3. *Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007.
4. *Элвессон М.* Организационная культура. Харьков: Гуманитарный центр, 2005.

INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS ACTIVITIES AS THE METHOD OF OPTIMIZATION MANAGERS FUNCTIONAL STATE DURING ORGANIZATIONAL CHANGES

I. Motovilina

The article is based on the study of managers occupational stress in the process of organizational changes. The results show that, basic characteristics of stress and coping are connected with the type and the level of intensity of sport activities.

КОГНИТИВНЫЙ, АФФЕКТИВНЫЙ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТЫ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНА В СИТУАЦИИ СПОРТИВНОЙ НЕУДАЧИ

М.В. Ноздрин

Россия, г. Ростов-на-Дону, Южно-Российский гуманитарный институт

E-mail: clv_6@mail.ru

Рассмотрено взаимодействие типов приписывания причин, основных компонентов самооценки и выбора стратегии совладания спортсменами в ситуации спортивной неудачи. Библиогр. 1.

Изучение восприятия спортсменом собственной неудачи в соревнованиях, на наш взгляд, должно строиться на основе модели самооценки, и тогда в нем можно выделить три составных части: когнитивную, аффективную и поведенческую.

Поведенческая составляющая восприятия неудачи состоит в выработке стратегии выхода из этой ситуации и нахождения путей преодоления ее последствий. С этой проблемой работает направление, получившее название психологии совладающего поведения. Исследователи совладающего поведения выделяют три основных стратегии совладания:

- конструктивный или предметно-ориентированный, при котором человек главные усилия направляет на анализ ситуации и поиск выхода из нее с помощью собственных активных действий;
- эмоционально-ориентированный, который направлен на работу с чувствами, поиск эмоциональной поддержки у других людей, восстановление позитивного отношения к действительности;
- избегание, уход от проблемы, который состоит в разных формах отвлечения от проблемы и ее игнорировании (уход в работу, развлечение, прием алкоголя и пр.).

На наш взгляд, все три компонента отношения к неудаче в спортивной деятельности должны быть связаны между собой. В зависимости от объяснения причин неудачи спортсмен будет направлять свои усилия на самосовершенствование, выяснение отношений с окружающими или списывать все на волю случая. Это должно отразиться на тех тактиках и стратегиях совладания, которые им будут избираться. Мы предполагаем, что спортсмены с внутренним локусом атрибуции неудачи склонны чаще выбирать конструктивные тактики совладания. В литературе существуют данные, полученные на примере совладания с другими трудными ситуациями, свидетельствующие о наличии

такой связи (Крюкова, 2004). Эмоциональный компонент, отражающий величину переживаний по поводу неудачи и характер испытываемых эмоций (гнев, страх, чувство вины, зависть и пр.), также может оказывать влияние на выбор стратегий совладания.

Исходя из данных теоретических представлений, нами была поставлена задача исследовать атрибуцию ответственности за неудачу, эмоциональное состояние спортсменов в состоянии переживания неудачи и предпочитаемые стратегии совладания, а также связи между ними.

Для диагностики атрибуции ответственности за неудачу на соревнованиях и тренировках нами была разработана методика, в которой были перечислены 21 причина неудач во время стрельбы, по 7 пунктов на каждый вариант атрибуции: самому себе, другим людям, средовым факторам. Спортсмену предлагалось оценить, насколько каждая из причин повлияла на результат его выступления на соревнованиях или контрольных стрельбах. Надо было выбрать один из трех вариантов ответов: 0 – не повлияло, 1 – повлияло, 2 – сильно повлияло.

Для диагностики эмоционального состояния спортсмена в ситуации неудачи после стрельбы нами использовался опросник САН, позволяющий измерять показатели самочувствия, активности и настроения.

Для диагностики стратегий совладания в ситуации спортивной неудачи в стрелковом спорте нами была осуществлена модификация опросника копинг-стратегий Р. Лазаруса, С. Фолкман, которая состояла в том, что характер вопросов было изменен в соответствии с содержанием стрелковой деятельности. Наш вариант включал 46 пунктов, позволяющих выявлять четыре вида стратегий совладания: проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный, избегающе-ориентированный и поиск социальной поддержки.

Выборка испытуемых состояла из 23 спортсменов двух подвидов стрелкового спорта (пулевая и стендовая стрельба) в возрасте от 13 до 20 лет. Замеры всех показателей проводились в условиях тренировок с созданием дополнительной соревновательной мотивации.

Анализ атрибуции ответственности за неудачу показал, что молодые спортсмены больше всего видят причину неудачи в собственных действиях, на втором месте ставят технические условия (ветер, погодные условия и пр.), и на последнем месте – причины, связанные с другими людьми (тренером, судьями, зрителями). Чаще всего стрелки в качестве причины неудачи называли следующие: «Был недостаточно подготовлен к стрельбе», «Я испытывал сильное волнение перед стартом», «Слишком сильно переживал о последствиях неудачной стрельбы». Как видно из тематики избираемых утверждений, стрелки склонны искать причины неудачи, прежде всего, в самих себе, что свидетельствует об их недостаточной уверенности в своих возможностях, но одновременно может служить резервом для повышения эффективности их действий.

Полученные данные по модифицированному опроснику исследования стратегий совладания у стрелков выявили предпочтение в выборе проблемно-ориентированной стратегии совладания. К наиболее характерным тактикам в рамках этой стратегии относятся следующие: «анализирую свои технические ошибки для улучшения своего результата в дальнейшем», «извлекаю из неудачной стрельбы новый опыт, позволяющий улучшить мой результат в будущем», «отрабатываю все технические приемы как можно тщательнее». Наименее предпочитаемой оказалась стратегия поиска социальной поддержки. Избегающе-ориентированная и эмоционально-ориентированная стратегии заняли промежуточное положение по частоте выбора.

Данные по САН свидетельствуют о том, что в диапазон плохого самочувствия в ситуации неудачи попал всего 1 спортсмен, в диапазон среднего – 8, в диапазон хорошего 14 – спортсменов. По шкале настроения в ситуации неудачи в диапазон плохого настроения попал всего 1 спортсмен, среднего – 9, хорошего – 13 спортсменов. По шкале активности в ситуации неудачи в диапазон низкой активности никто не попал, в диапазон средней – 14 спортсменов, в диапазон высокой – 9. Очевидно, переживание неудачи больше всего сказывается на активности спортсменов, которую можно объяснить усталостью после стрельбы. Необходимо отметить, что большинство стрелков сохраняло высокие показатели по всем трем шкалам, что свидетельствует о том, что соревновательный момент, смоделированный в процессе тренировочных занятий, был недостаточно сильным, чтобы вызывать сильную реакцию переживания по поводу своей неудачи. Такие замеры лучше проводить в условиях реальных соревнований, где мотивация борьбы за призовое место значительно усиливает горечь поражения и приводит к большим психофизиологическим сдвигам после стрельбы.

Корреляционный анализ вышеописанных показателей выявил отсутствие значимых связей между процессами атрибуции неудачи и стратегиями совладания спортсменов-стрелков. Была обнаружена отрицательная корреляционная связь между самочувствием и такой стратегией совладания, как избегание ($r = -0,46$; $p = 0,026$). Видимо спортсмены, склонные прибегать к тактикам избегания и отвлечения от проблемы, меньше жалуются на свое плохое самочувствие в ситуации неудачи.

В тенденции к отрицательной связи оказалось приписывание причин неудачи другим людям у спортсменов с плохим настроением в ситуации поражения ($r = -0,396$; $p = 0,061$). Возможно, когда спортсмены видят причины своей неудачи в других людях, к их переживаниям примешивается обида на этих людей. Им начинает казаться, что весь мир настроен против них.

Таким образом, наши предположения о связи между когнитивным, аффективным и поведенческим компонентами самооценки спортсмена в ситуации спортивной неудачи нашли частичное подтверждение на данной выборке испытуемых.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома. Авантитул, 2004.

KOGNITIVE, AFFECTIVE AND BEHAVIOURAL COMPONENTS OF THE SELF-ESTIMATION OF THE SPORTSMAN IN THE SITUATION OF SPORTS FAILURE

M. Nozdrin

Types of attributing of the reasons both the basic components of a self-estimation and strategy of coping choice the sportsman in a situation of sports failure are considered.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И СТРЕСС-РЕАГИРОВАНИЯ У МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.Д. Петраш

Россия, г.Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail: mp.07@bk.ru

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 10-06-00490а

Рассмотрены особенности совладающего поведения и стресс-реагирования у молодых специалистов на начальном этапе профессиональной деятельности в четырех возрастных группах. Выявлены особенности, характерные для каждой возрастной группы. Библиогр. 6.

Важнейшим этапом в процессе профессионального становления личности является послевузовская профессиональная адаптация. После окончания высшего учебного заведения начинается процесс принятия профессии, который связан с «включением» человека в систему требований и ценностей данной профессии. С этого момента молодой специалист начинает овладевать практическими навыками своего дела, развивать и совершенствовать свои профессиональные качества. Согласно мнению многих авторов (Климов Е.А., Кудрявцев Т.В., Шадриков В.Д. и др.), профессиональное развитие человека начинается с момента принятия и освоения профессии. Изучение взрослых людей разных специальностей, проведенное в последние годы, показало, что развитие субъекта деятельности, так же как и онтогенез, имеет свои фазы и генетические переходы между ними, которые могут выделяться как критические точки развития (Головей, Петраш, 2004).

На начальном этапе профессионального становления, как правило, возникают трудности, связанные с процессом адаптации к социально-профессиональной ситуации, кроме того, начинающий профессионал может испытывать неудовлетворенность собой и своим профессиональным статусом и т.д. Сталкиваясь с нежелательными жизненными событиями, жизненными трудностями, кризисами и т.д., от человека требуется «проявления особой активности – «когнитивного оценивания» (Анцыферова, 1994). Для преодоления трудностей, уменьшения их отрицательного воздействия, индивид использует coping-поведение, которое направлено на активное преобразование ситуации или собственного состояния.

Нами было проведено исследование с целью изучения особенностей совладающего поведения и стресс-реагирования на начальном этапе профессионального становления личности. В работе была использована методика «Coping тест Р. Лазаруса» (Крюкова, 2007), методика «Фрустрационный тест С.Розенцвейга» (Ясюкова, 2001). Удовлетворенность профессиональным развитием изучалась с помощью опросника «Факторы профессионального развития», разработанного Петраш М.Д. Опросник включает следующие факторы профессионального развития личности: целеустремленность, психофизиологический потенциал, удовлетворенность профессиональной деятельностью, межличностное взаимодействие, самореализация в профессии, самоконтроль поведения. В исследовании

довании приняли участие сотрудники скорой медицинской помощи Санкт-Петербурга в количестве 104 человека, в т.ч. 66 мужчин и 38 женщин. Анализ данных проводился в четырех возрастных группах: период ранней взрослости: 1 группа 22-23 лет; 2 группа 24-25 лет; 3 группа 26 – 28 лет и четвертая группа охватывает возраст 28-34 года (первый подпериод средней взрослости).

Специфика деятельности специалистов скорой помощи, предполагает эмоциональную насыщенность и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Им приходится работать в жестком дефиците времени с максимальной психической нагрузкой, работа требует готовности к немедленным и организованным действиям в исключительно быстром темпе (Петраш, Бойков, Федоров, 2003).

Изучение особенностей профессионального развития молодых специалистов (врачей-интернов) показало, что для всех возрастных групп наиболее выраженным параметром является фактор межличностного взаимодействия, что объясняется спецификой профессиональной деятельности. Также представляется интересным и то, что для всех испытуемых наименее выраженным является параметр психофизиологического восстановления. Возможно, данному показателю испытуемые уделяют меньше внимания в силу своего молодого возраста. При оценке своего здоровья, физической формы, респонденты отмечают их высокий уровень. Несмотря на то, что молодые люди недостаточно времени уделяют сну и отдыху, они способны восстанавливать свой психофизиологический потенциал.

При сравнительном анализе особенностей профессионального развития в изучаемых нами группах было показано, что наибольшее удовлетворение профессиональным развитием отмечается в возрастном периоде 22-23 года, когда параметры профессионального развития имеют высокую степень выраженности. В первую группу вошли специалисты, стаж профессиональной деятельности которых варьирует от одного года до трех лет. Поскольку данный период соответствует стадии профессиональной адаптации, можно предположить, что процесс адаптации проходит успешно. Далее, происходит снижение показателей по всем параметрам и самые низкие показатели по факторам профессионального развития отмечаются в четвертой группе. Исключение составляют параметры «целеустремленности» и «межличностного взаимодействия», самые низкие значения которых отмечаются в третьей возрастной группе (26-28 лет). Выявленная тенденция может отражать кризис «профессионального роста».

Изучение совладающего поведения в возрастных группах показало умеренную интенсивность использования копинг-стратегий, которая представлена в процентном выражении. Наиболее часто используются копинг-стратегии «планирование решения проблемы» (76%), «поиск социальной поддержки» (66%), «положительная переоценка» (65%), «самоконтроль» (64%), «принятие ответственности» (63%). Стратегии «конфронтация», «дистанцирование» и «бегство-избегание» используются редко (53%, 52% и 40% соответственно). По степени интенсивности использования копингов возрастные группы мало отличаются друг от друга. При этом наиболее активное использование копинга «принятия ответственности» отмечается во второй (24-25 лет) и в четвертой (29-34 года) ($p \leq 0,05$) возрастных группах, стратегия «самоконтроля» интенсивнее используется специалистами третьей группы (26-28 лет).

Особенности стресс-реагирования молодых специалистов (интернов) проявляются в склонности к игнорированию проблем (высокое М), отсутствии выраженного стремления управлять (Е). Готовность к принятию ответственности на себя (I) **сочетается с отсутствием излишнего эмоционального включения в проблему (E-D)**. Они проявляют гибкость в стрессе (низкое O-D), способны конструктивно воспринимать фрустратор, идти на компромиссы, разрешать межличностные конфликты (высокое N-P). Наличие высокого уровня ригидности в конфликте ($p \leq 0,05$) у более молодых специалистов (1 группа), объясняется беспечным отношением к возникшим неприятностям.

Итак, проведя анализ особенностей совладающего поведения, а также особенностей стресс-реагирования в контексте профессионального развития в период ранней взрослости, можно отметить следующее:

На этапе вхождения в профессиональную среду (возраст 22-23 года), вероятно, присутствуют кризисные переживания, связанные с процессом адаптации к новым условиям. На это может указывать высокий уровень ригидности в конфликте. В свою очередь, такие факторы профессионального развития, как «межличностное взаимодействие» и «целеустремленность», а также использование активных проблемно-ориентированных копинг-стратегий способствуют конструктивному разрешению сложившейся ситуации.

Также можно отметить кризисный характер возрастного периода 26-28 лет, связанного с профессиональным ростом, поскольку отмечается снижение показателей по большинству параметров профессионального развития, а также увеличение интенсивности использования копинг-стратегии «самоконтроля».

В заключение необходимо отметить, что для создания более полной картины особенностей стресс-реагирования и совладающего поведения в профессиональном пространстве в период ранней взрослости, необходимо расширить профессиональные группы, т.к. результаты, полученные в

данном исследовании, могут отражать специфику профессионального становления врачей скорой медицинской помощи. Обозначенную работу предполагается осуществить при дальнейших исследованиях, в рамках гранта, посвященного «Комплексному изучению психологических факторов возникновения кризисов профессионального развития в периоды юности и ранней взрослости».

Литература

1. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.15. № 1. С.3-17.
2. *Головей Л.А., Петраш М.Д.* К проблеме соотношения возрастного и профессионального развития личности // Материалы научн.-практ. конфер. Ананьевские чтения СПбГУ/ под общей редакцией Л.А.Цветковой, Г.М. Яковлева., 2004. С.100-108.
3. *Климов Е.А.* Психология профессионального самоопределения. Ростов н/Д Феникс, 1996.
4. *Крюкова Т.Л.* Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул. 2007. 60 с.
5. *Петраш М.Д., Бойков А.А., Федоров П.Н.* Синдром «эмоционального выгорания» как вид эмоциональной истощенности и редуцированной работоспособности в профессиональной деятельности медперсонала скорой помощи // Скорая медицинская помощь. 2003. Т4. №3. С. 17-20.
6. *Ясюкова Л.А.* Фрустрационный тест С.Розенцвейга // Методическое руководство. СПб.: ГП «ИМАТОН», 2001.

PECULIARITIES OF COPING-BEHAVIOR AND STRESS-REACTION OF A SUBJECT OF ACTIVITY AT AN EARLY AGE

M. Petrash

The article is devoted to a problem of development of a subject of professional activity at an early age. Results of a research work, showing peculiarities of coping-behavior and stress-reaction of a person as a subject of professional activity during at an early age are given in the article.

КОНФЛИКТНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ БУДУЩЕГО ОФИЦЕРА С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

В.В. Пехтерев

Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный университет имени П.Г.Демидова

E-mail: pexterev@mail.ru

Работа подготовлена при финансовой поддержке РФФИ; № проекта 10-06-00204а

Представлены результаты исследования конфликтной компетентности в контексте совладающего взаимодействия офицера с личным составом военнослужащих. Выявлены личностные особенности военнослужащих в процессе реализации стратегий поведения в конфликте. Установлены личностные особенности студентов в условиях межличностного взаимодействия. Установлена специфика влияния образа конфликтной ситуации на межличностное взаимодействие в воинских подразделениях.

Особенности взаимоотношений в воинском коллективе определяются спецификой структуры и деятельности данного коллектива, а также индивидуально-психологическими характеристиками военнослужащих. Строгая регламентация жизни и деятельности военных, преобладание формальных взаимоотношений в коллективе, возрастные особенности солдат, напряженный ритм военной службы обуславливают возникновение неуставных взаимоотношений в воинском коллективе и обострение проблемы конфликтов в армии. Выявление психологических особенностей личности военнослужащих имеет большое значение для их успешной военно-профессиональной адаптации и сохранения профессионального здоровья (И.В. Биочинский, В.И. Вдовюк, В.П. Давыдов, Л.Ф. Железняк, С.П. Желтобрюх, И.А. Липский, В.К. Луценко, А.Г. Маклаков).

Вместе с тем в современной социальной психологии слабо разработанным является вопрос определения социально-психологических детерминант конфликтного поведения военнослужащих. Актуальность и значимость данного вопроса обусловлены тем, что знание причин, условий, факторов, порождающих конфликтное поведение, позволяет целенаправленно разрабатывать превентивные меры, направленные на заблаговременное предупреждение возникновения деструктивных конфликтов в воинских подразделениях.

Цель работы: исследование конфликтной компетентности в контексте совладающего взаимодействия офицера с личным составом военнослужащих

Методы и методики исследования. На разных этапах работы применялись следующие методы: теоретический анализ литературы, наблюдение, анкетирование, опросники, методы статистической обработки эмпирических данных, включающие в себя анализ достоверности различий с помощью критерия Т-Стьюдента, U–Манна-Уитни, корреляционный и регрессионный анализ (линейный), метод измерения нелинейных связей между переменными (корреляционное отношение η^2), структурный анализ (метод, разработанный А.В. Карповым и В.Д. Шадриковым), метод оценки степени организованности корреляционных плеяд и характера их конфигурации (А.В. Карпов). Процедура анализа матриц интеркорреляций и структурограмм исследуемых психологических характеристик дополнительно включала выявление качественного своеобразия структур (степень их гомогенности-гетерогенности) по методу «экспресс- χ^2 » (А.В. Карпов).

В ходе проведенного исследования нами были выявлены социально-психологические детерминанты конфликтного поведения курсантов. Выборку составили 65 человек: курсанты первого года обучения (22 человека) и курсанты пятого года обучения (43 человека).

Установлено, что творческое восприятие курсантами конфликтной ситуации, способность проявлять гибкость мышления и поведения способствуют принятию ими конструктивного решения в конфликте. Выявлено, что тип реагирования «Уход» имеет прямую связь с показателем «Любознательность» в образе «Я-реальный» ($r=0,41$; $p<0,05$). Можно предположить, что курсант, уходя от решения конфликтной ситуации, склонен опираться, прежде всего, на имеющиеся в его жизненном опыте знания о конфликтах. Выявленная нами связь типа реагирования «Оптимальное решение» с показателем «Творческое мышление» в образе «Я-идеальный» ($r=0,46$; $p<0,01$) означает, что курсанты первого года обучения, ориентированные на использование оптимального типа реагирования в конфликте, хотели бы чаще приходить к творческому решению проблемы.

Таким образом, доминантность познавательной мотивации, способность отклоняться от традиционных схем мышления и поведения способствуют нахождению курсантом оптимального варианта поведения в ситуации конфликта. Выявлено, что тип реагирования в конфликте «Агрессия» курсантов первого года обучения имеет обратную связь с показателем «Воображение» ($r=-0,33$; $p<0,01$). Чем менее у курсанта развито воображение, тем более он склонен к проявлению агрессии в разрешении конфликтных ситуаций. Для влияния на оппонента, с целью заставить его принять свою точку зрения любой ценой, курсантом может использоваться власть путем принуждения. Если курсант ощущает, что имеет власть над своими товарищами и считает себя независимым от чужого мнения, то он склонен в большинстве случаев реагировать в конфликте агрессивно.

Доказано, что тип реагирования «Уход» связан с показателями «Любознательность» ($r=-0,39$; $p<0,05$), «Оригинальность» ($r=-0,35$; $p<0,05$), «Чувство юмора» ($r=-0,33$; $p<0,05$) и «Творческое мышление» ($r=-0,40$; $p<0,05$) в образе «Я-реальный» курсантов пятого года обучения. Таким образом, можно отметить, что курсантам, ориентированным на уход от решения конфликтной ситуации, не свойственны качества креативной личности, способствующие более эффективному разрешению конфликта. Можно предположить, что, стратегия ухода в конфликте курсантов пятого курса может быть связана с механизмами психологической защиты личности. На основе анализа достоверности различий (по критерию U-Манна-Уитни) установлено, что для курсантов пятого курса, по сравнению с курсантами первого года обучения, характерен более высокий уровень развития интуиции и воображения ($p<0,05$). Полученный результат может быть связан с условиями обучения в военном училище, способствующими развитию данных показателей креативности. Выявлено, что воображение, как одна из важных составляющих креативности личности, влияет на выбор курсантами стратегии сотрудничества в конфликте ($\eta^2=0,63$). Воображение играет ключевую роль в таких процессах как моделирование и планирование, которые оказываются значимыми для умения разрешать конфликты вместе с оппонентом. Поэтому высокий уровень развития у курсанта воображения может свидетельствовать о том, что он чаще будет предпочитать сотрудничество в качестве стратегии выхода из конфликта.

Анализ связи креативности и поведения в конфликте курсантов позволил сделать вывод о том, что курсант, обладающий высоким уровнем развития креативности, способен не только предвидеть и предотвращать появление конфликтных ситуаций, но и уметь своевременно и безболезненно разрешать их, выбирая при этом оптимальный тип реагирования. Креативность способствует выбору наиболее адекватного конкретной ситуации стиля общения, основанного на учете личностных особенностей собеседника и позволяющего эффективно решать задачи, возникающие в процессе межличностного взаимодействия. Формирование у курсантов умений и навыков творческого разрешения конфликтов должно являться, по нашему мнению, одной из важных задач в процессе их обучения в военном учебном заведении.

Нами установлено влияние социального интеллекта на стратегии поведения курсантов в конфликте и стили МЛЮ. Так, доказано влияние способности правильно интерпретировать вербальные реакции человека в зависимости от контекста вызвавшей их ситуации на независимо-доминирующий ($\eta^2=0,82$) и сотрудничающе-конвенциональный ($\eta^2=0,66$) стили МЛЮ, а также на стратегию избегания в конфликтных ситуациях ($\eta^2=0,6$). Уровень развития способности предвидеть последствия поведения человека на основе понимания его невербальных реакций и знания нормативных ролевых образцов поведения влияет на выбор стратегии приспособления в конфликтных ситуациях ($\eta^2=0,73$) и покорно-застенчивый стиль МЛЮ ($\eta^2=0,66$).

На пятом курсе ярко выраженными остаются те же стили МЛЮ, что и на первом году обучения курсантов, но прибавляется прямолинейно-агрессивный стиль МЛЮ. Искренность, непосредственность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели – это те характеристики, которые выделяют у себя пятикурсники как ярко выраженные. Скорее всего, добавление этого стиля МЛЮ к тем четырем, что были выражены еще на первом курсе, связано с определенным изменением статуса пятикурсников. При этом к пятому курсу количество влияющих на поведение в конфликте факторов заметно сокращается и абсолютно пропадает влияющая сила фактора креативности. Возможно это связано с тем, что креативность как способность к творчеству, не находит своего развития в среде курсантов.

По сравнению с первым курсом, остается сильное влияние «властно-лидирующего» стиля МЛЮ, но только на одну стратегию выхода из конфликтной ситуации – на соперничество ($\eta^2=0,73$). Возникает также новое влияние способности понимать изменение значения сходных вербальных реакций человека в зависимости от контекста вызвавшей их ситуации («Вербальная экспрессия») на стратегию приспособления ($\eta^2=0,63$). Обнаружено, что курсанты первого года обучения чаще, чем пятикурсники, используют в качестве стратегии поведения в конфликте приспособление ($p<0,01$), а пятикурсники – избегание ($p<0,05$). На наш взгляд, в начале обучения особенно важно сохранять хорошие отношения как с преподавателями, так и с сокурсниками, что и определяет выбор курсантами такой стратегии поведения как приспособление. На пятом курсе значимость межличностных отношений для курсанта может несколько снижаться, а выработанная привычка не отстаивать свое мнение сохраняется, что способствует предпочтению такой стратегии поведения в конфликте как избегание.

CONFLICT COMPETENCE IN THE CONTEXT OF COPING INTERACTION OF MILITARY OFFICER WITH THE MILITARY PERSONNEL

V. Pekhterev

The results of the research of conflict competence in the context of coping interaction of officers with military personnel are presented in the article. Personality characteristics of military men during realization of behaviour strategies in conflict are revealed. Personality characteristics of students during interpersonal interaction are established. The peculiarity of the influence of a conflict situation image to interpersonal interaction in military companies is established.

ОСНОВНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СПАСАТЕЛЕЙ (НА МАТЕРИАЛЕ СИСТЕМЫ МЧС УРАЛЬСКОГО РЕГИОНА)

Т.В. Рогачева

Россия, г. Екатеринбург, Уральский государственный федеральный университет

им. первого Президента РФ Б.Н.Ельцина

E-mail: TVRog@yandex.ru

Предлагаются основные подходы к проблеме копинг-стратегий, дан анализ основных копинг-стратегий, выявленных у профессиональных спасателей Уральского региона. Табл. 1, библиогр. 2.

Психологические проблемы, которые переживают спасатели, участвующие в ликвидации последствий чрезвычайных и экстремальных ситуаций, требуют особого подхода к психологической помощи данным лицам. Специалисту необходимо владеть умением своевременно определять симптомы психологических проблем у себя и у своих товарищей, владеть эмпатическими способностями, умением организовать и провести занятия по психологической разгрузке, снятию стресса, эмоционального напряжения. Владение навыками психологической само- и взаимопомощи в условиях чрезвычайных ситуаций имеет большое значение не только для предупреждения психической травматизации, но и для повышения устойчивости к стрессовым воздействиям и готовности быстро-

го реагирования в чрезвычайных ситуациях. Анализ психологических последствий экстремальных ситуаций, показывает, что взаимозависимости личностных и объективных, ситуационных факторов представляют собой достаточно сложную картину. Так, известно, что качество индивидуальной регуляции поведения в экстремальной ситуации прямо не зависит от объективной структуры ситуации. С другой стороны, показатели индивидуальной предрасположенности, в первую очередь динамические характеристики, перестают определять поведение человека по мере усиления экстремальности ситуации. Другими словами, чем экстремальнее ситуация, тем меньше значение индивидуальной предрасположенности к восприятию ситуации.

Известно, что понятие coping (от англ. cope – справляться, приспосабливаться) ввел Р. Лазарус, рассматривая его как сумму когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемую индивидом для ослабления стресса. В настоящее время в психологии существует три основных подхода к пониманию совладающего поведения. **Диспозиционный** подход нацелен на поиски ответа на вопрос, существуют ли особые стили совладания с экстремальными условиями и какие черты личности, составляющие диспозиции, позволяют лучше справляться с трудностями. Представители данного подхода сосредоточены на решении задачи выявления личностных особенностей, способствующих эффективной деятельности человека в экстремальных обстоятельствах. Установлено, что такие личностные качества как пессимизм, негативная аффективность, враждебность отрицательно влияют на адекватность преодоления сложных ситуаций. Качества, выделенные в «Большую пятерку», наоборот, способствуют адекватному реагированию на сложные ситуации. Так, экстравертированность связана с отреагированием, т.е. потребностью выговориться, добросовестность – с потребностью в личностном росте, а открытость – с поисками новой информации и новых путей решения проблемы.

Ситуационный подход концентрируется на процессе, динамике преодоления экстремальных ситуаций и изучении специфических стратегий, которые могут быть полезными в конкретных экстремальных ситуациях. Исследователи, работающие в рамках данного подхода, считают, что выбор совладающей модели поведения зависит от оценки степени угрозы, оценки ресурсов, необходимых для совладания с ситуацией, оценки собственных действий в ситуации.

В соответствии с **интегративным** подходом, на совладание с жизненными трудностями влияют как личностные качества, так и ситуационные факторы. Именно субъективная представленность ситуации для личности и определяет как реакции человека, так и способы совладания с ситуацией. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы, как пишет Т.Л. Крюкова, «как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить требования, постараться избежать или привыкнуть к ним» (Крюкова, 2004).

С целью выявления основных копинг-стратегий профессиональных спасателей были продиагностированы 100 мужчин в возрасте от 18 до 40 лет, работающих в специализированном отряде МЧС Свердловской области. Для проведения психодиагностического исследования была выбрана Методика Санкт-Петербургского университета на выявление копинг-стратегий. В данной методике выделены копинг-стратегии по 2-м критериям: степени адаптивности (адаптивные, «нулевые», т.е. не мешающие, но и не помогающие совладанию с экстремальной ситуацией и неадаптивные) и основным проявлениям копингов (познавательные – когнитивные, эмоциональные и поведенческие).

Таблица 1

Основные копинг-стратегии спасателей (%)

	адаптивные	«нулевые»	неадаптивные
1. Когнитивные	40	40	20
2. Эмоциональные	30	45	25
3. Поведенческие	15	30	55

Рассмотрим таблицу. Результаты методики «Основные копинг-стратегии» показывают, что когнитивные и эмоциональные модели совладания со сложной ситуацией у спасателей чаще адаптивны. Так, 40% спасателей используют адаптивные копинги при оценке ситуации (Проблемный анализ; Сохранение самообладания; Установка собственной ценности) и адаптивные эмоциональные копинги (Оптимизм; Протест). Поведенческие копинги являются адаптивными только у 15% спасателей. Анализ «нулевых» стратегий, характерных для почти половины спасателей показывает, что практически все эти копинги в данной профессиональной деятельности выступают скорее как неадаптивные, за исключением когнитивной стратегии «относительность», когда спасатель, сталкиваясь с потерпевшим, последствиями аварий и пр. рассматривает свои проблемы, связанные с профессиональной деятельностью, относительно проблем пострадавшего.

Другие когнитивные копинги, для другого вида деятельности может быть и выступающие как «нулевые», в деятельности спасателей приобретают неадаптивные формы. Так, придание особого смысла своей деятельности и обращение к определенной религиозной конфессии в такой рискованной деятельности как спасательная, скорее выступает компенсацией, выполняя функции психологической защиты. Эмоциональные копинги, связанные с эмоциональной разрядкой («Я впадаю в отчаяние, я плачу и рыдаю») и пассивной кооперацией («Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»), могут помочь, например, при семейных конфликтах, но в профессиональной деятельности спасателей также выступают как неадаптивные. Такие поведенческие «нулевые» копинги как конструктивная активность и отвлечение в данной ситуации также скорее неадаптивны, тогда как компенсаторные формы поведения (употребление алкоголя и пр.) имеют ярко выраженную неадаптивную направленность.

Серьезным негативным результатом проведенного исследования выступает выявленный факт, что каждый второй спасатель (55%) применяет неадаптивные поведенческие стратегии совладающего поведения. Эти стратегии заключаются в избегании как ухода от проблемы, попытках не думать, инфантильных оценках происходящего в виде попыток не думать о проблеме вообще, спрятаться за спиной компетентных людей, желании забыться с помощью алкоголя и/или других антидепрессантов, компенсировать отрицательные эмоции едой. Была выявлена группа спасателей, чьи совладающие модели поведения имеют только неадаптивный характер. Именно эти спасатели имеют низкий уровень психологической устойчивости и внешнюю мотивацию, а также подвержены риску профессионального выгорания.

Таким образом, совладающее поведение оценивается как успешное, если оно соответствует определенным критериям. К таким критериям относят: а) устранение физиологических и уменьшение психологических проявлений напряжения; б) появление возможностей восстановления активности; в) предотвращение дистресса и/или посттравматического стрессового расстройства. Критерии эффективности копинга связаны с психологическим благополучием субъекта и определяются снижением уровня уязвимости личности в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004. 344 с.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л., 1970. С.178-208.

THE MAIN COPING STRATEGIES OF RESCUERS (over the materials of Ministry of Emergency Situations of Urals Federal District)

T. Rogacheva

The main approaches concerning coping strategies are offered. There is an analysis of the main coping strategies educed from the professional rescuers of Urals Federal District.

МОТИВАЦИОННЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ТРУДНОСТЯМИ

Е.С. Савельева

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

E-mail: elenasvl@mail.ru

Показана взаимосвязь мотивации достижения, когнитивного оценивания и локуса контроля с выбором стратегий совладания с профессиональными трудностями. Выявлены возрастные различия в категоризации трудных ситуаций, выделены критерии продуктивности совладания в профессиональной сфере.

Для современного человека профессиональная сфера жизни имеет большое значение. Профессиональная востребованность и успешность становятся важными, так как обеспечивают финансовую стабильность и возможность самореализации. Кроме того, зачастую успешность в профессиональной деятельности является показателем состоятельности человека в жизни, поэтому эффективность совладания с профессиональными трудностями, изучение определяющих её факторов становятся особенно актуальными.

В современной психологии проблеме совладающего поведения – «coping behavior» посвящено значительное количество работ (А. G. Biling, N. S. Endler, S. Folkman, N. Haan, E. Heim, R. Lazarus, R. H. Moos, Л.А. Александрова, Л.И. Анцыферова, Е.В. Битюцкая, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Б.Д. Карвасарский, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, С.А. Хазова, М.А. Холодная, В.М. Ялтонский и др.). Большинство исследований в этой области направлено на выявление личностных детерминант выбора стратегий совладания личности (копинг-ресурсов), изучение гендерных и возрастных различий, формирование и развитие совладающего поведения у детей, а также на исследование совладающего поведения в экстремальных условиях.

Вместе с тем, аспект влияния мотивационных составляющих личности на выбор стратегии совладания недостаточно разработан. Связано это, прежде всего, с недостаточной разработанностью теоретической и методологической базы и сложностью исследования процесса мотивации. Рассмотрение мотивационных аспектов проблемы совладания и когнитивных предикторов мотивации, представляется нам весьма важным и перспективным, так как позволяет продолжить начатую Е. В. Битюцкой линию исследования совладающего поведения в контексте деятельностного подхода, существенно расширить теоретическую и эмпирическую базу данной научной области, раскрыть новые механизмы формирования стратегий преодоления. Полученные данные также могут быть использованы в практической деятельности психолога.

Исходя из сказанного, **целью** нашего исследования стало выявление мотивационных и когнитивных детерминант, обуславливающих выбор стратегии совладания с профессиональными трудностями, а именно, изучение и описание взаимосвязи мотивации стремления к успеху и избеганию неудач на выбор стратегий совладания, выявление взаимосвязи когнитивных составляющих мотивации на выбор стратегии совладания.

В исследовании приняли участие 25 человек в возрасте от 23 до 54 лет, из них 5 мужчин и 20 женщин. Выборка разделена на 2 подгруппы по возрастному признаку: 1) 15 человек в возрасте от 23 до 33 лет; 2) 10 человек в возрасте от 35 до 55 лет. Все испытуемые живут в Москве, имеют высшее образование и являются сотрудниками банковской сферы: 14 человек коммерческого банка (отдел по работе с ценными бумагами) и 11 человек государственного банка (отдел контроля достоверности документов). Полнота и достоверность данных при ограниченности выборки обеспечивается комплексным использованием количественных (анализ корреляционных связей с использованием коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена) и качественных (беседа, анализ субъективных отчетов испытуемых, анализ единичного случая) методов исследования. В работе применялись следующие методики: (1) Проективная методика диагностики мотивации достижения Х. Хекхаузена, (2) Тест-опросник измерения мотивации достижения А. Мехрабиана (модификация М.Ш. Магомед-Эминова), (3) «Когнитивное оценивание трудных жизненных ситуаций» (Е.В. Битюцкая, 2007), (4) Опросник копинг-стратегий (модификация Е.В. Битюцкой опросника С. Фолкман и Р. Лазаруса WCQ), (5) Опросник «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд), (6) Опросник трудового стресса (русскоязычная версия А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской, опросника Job Stress Survey, Charles D. Spielberger, 1989).

На основе теоретического анализа и эмпирических результатов выделены *критерии продуктивности совладания* в профессиональной сфере, к которым относятся:

- 1) объективная успешность в профессиональной сфере (карьерный рост, профессиональная самореализация, статус и положение сотрудника в компании);
- 2) субъективная оценка успешности совладания с профессиональными трудностями;
- 3) осознанность и целенаправленность совладания;
- 4) направленность на разрешение ситуации, в случае подконтрольности ситуации.

Таким образом, в соответствии с выделенными критериями, к продуктивным стратегиям совладания с профессиональными трудностями относятся «Активное Совладание», «Поиск социальной поддержки», «Положительная переоценка ситуации» (в случае неподконтрольности ситуации) и «Самоконтроль».

Теоретический обзор и качественный анализ эмпирических данных подтверждают, что не только когнитивные, ситуационные и личностные диспозиции могут оказывать влияние на выбор стратегий совладания, но также и мотивационные детерминанты, прежде всего мотивация достижения. Мотивация достижения является надежным предиктором успешности в профессиональной сфере и связана с выбором продуктивных стратегий совладания. Анализ эмпирических данных выявил связи между мотивом стремления к успеху и такими стратегиями как «Активное совладание», «Поиск социальной поддержки». Показано, что категория «Инструментальная активность, направленная на избегание неудачи» (входящая в индекс «Страх неудачи») отрицательно связана с такими стратегиями как «Активное совладание», «Положительная переоценка ситуации», «Самоконтроль»,

рассматриваемыми нами как продуктивные. Также результаты исследования позволяют сделать вывод о взаимосвязи внутреннего локуса контроля с выбором преимущественно активных и продуктивных стратегий совладания. Так, было показано, что стратегия «Активное совладание» значимо связана со шкалами «Общей интернальности», «Интернальности в семейных отношениях», «Интернальности в отношении здоровья и болезни». Для стратегии «Поиск социальной поддержки» были выявлены значимые связи со шкалами: «Интернальности в области производственных отношений», «Интернальности в семейных отношениях», «Интернальности в отношении здоровья и болезни».

Эмпирические данные исследования подтверждают данные, полученные Е.В. Битюцкой, о связи когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций (в нашем исследовании профессиональных трудностей) со стратегиями совладания. Показано, что прогнозируемость событий коррелирует с активным типом совладания. Ситуация, субъективно оцененная как неподконтрольная или неопределенная, разрешается преимущественно посредством избегающих, защитных форм поведения. Получены взаимосвязи, характерные лишь для ситуаций профессионального типа: выявлены высоко значимые корреляционные связи выбора стратегии «Самоконтроль» со следующими факторами когнитивного оценивания: «Общие признаки ТЖС», «Необходимость быстрого реагирования», «Затруднения в принятии решения», «Прогнозируемость ситуации», «Сильные эмоции», выявлена взаимосвязь переоценки ситуации с трудностями принятия решения.

Результаты исследования выявили возрастные различия в категоризации трудных ситуаций в профессиональной сфере. Ситуации, связанные с *взаимоотношениями с коллегами и руководством, карьерным и профессиональным ростом, невозможностью самореализации в работе* оцениваются как трудные преимущественно молодыми респондентами (23-33). Группа зрелого возраста (35-55) сталкивается с *трудностями распределения рабочего времени и неблагоприятными условиями труда*.

Эмпирические результаты подтвердили перспективность использования качественных и количественных методов для исследования проблемы совладающего поведения. Комплексное применение качественных и количественных методов позволяет раскрыть статистически значимые и случайные связи, исследовать динамический аспект изучаемых процессов, то есть исследовать феноменологию совладания полно и целостно.

MOTIVATIONAL DETERMINANTS OF COPING STRATEGIES WITH PROFESSIONAL CHALLENGES

E. Savelieva

The article presents the correlation of motivation to achieve, cognitive evaluation and locus of control with choosing of coping strategies with professional challenges. Results revealed age differences in the categorization of difficult situations in professional field. The criteria of coping efficiency in the professional sphere was identified.

ВЗАИМОСВЯЗЬ АДАПТИВНОСТИ И ВЫБОРА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ УВД

А.С. Седунова, Н.Н. Скланная

Россия, г. Ульяновск, Ульяновский государственный университет

E-mail: asedunova@mail.ru

Рассматриваются результаты сравнительного анализа характеристик адаптивности и копинг-стратегий специалистов, работающих в особых условиях. Проведён анализ условий, связанных со спецификой профессиональной деятельности сотрудников УВД, несущих службу в местах военных конфликтов. Библиогр. 5.

Обращаясь к проблеме взаимосвязи характеристик адаптивности и выбора копинг-стратегий специалистами, чья профессиональная деятельность проходит в особых условиях, мы опирались на теоретические подходы психологии профессиональной деятельности и результаты собственных эмпирических исследований (Седунова, 2007; Седунова, Скланная, 2008).

Рассматривая проблему адаптации личности к трудным ситуациям необходимо учесть значение в формировании преодолевающего поведения условий и субъективной значимости событий жизненного пути личности (К.А. Абульханова-Славская, А.А. Бодалёв, С.Л. Рубинштейн). В психологии сложились направления исследований, посвящённые анализу адаптационного потенциала личности (Д.А. Леонтьев, А.Г. Маклаков, А.А. Реан, И.Н. Симаева), роли адаптации и стрессоустойчивости в

структуре профессиональной пригодности (В.А. Бодров и др.). Рассматривая роль адаптационного потенциала субъекта труда, авторы подчёркивают значимость психолого-акмеологических подходов, ориентированных на построение субъект-субъектного взаимодействия (Толочек, 2005). Взгляд на адаптивность как фактор личностно-профессионального развития нашёл своё отражение в разработке прикладных технологий, в частности, в многомерной модели А.В. Либиной, получившей название «совладающий интеллект» (Либина, 2008). Проблема анализа копинг-стратегий изначально соприкасалась с проблемой адаптации. Так, Г. Гартманн использует термин «адаптация» в контексте поиска способов конструктивного разрешения человеком психологических проблем. Другие представители психоанализа, рассматривая категорию эго-процесса, рассматривают тактики совладания в качестве естественной адаптации к жизненным трудностям (Дж. Вейллант и др.). А.В. Либина в проведённом масштабном анализе современных и классических подходов к исследованию совладающего поведения приходит к выводу: изменение жизненной ситуации и самосознания взаимосвязано с изменением репертуара и адекватности выбора копинг-стратегий. Навыки успешного совладания развиваются в процессе специально построенного обучения. При этом наибольшая субъективная потребность в адекватном выборе проявляется в трудных жизненных ситуациях.

Рассматривая характеристики профессиональной деятельности сотрудников УВД, в частности, оперативных работников, мы выделили следующие параметры профессиографических описаний: требования к моральной нормативности сотрудников, к стрессоустойчивости, к высокой степени саморегуляции, к высокой коммуникативной компетентности. Все приведённые характеристики оцениваются при прохождении процедуры профессионального отбора, например, по данным Управления внутренних дел Ульяновской области (2009г.). Уровень адаптационного потенциала сотрудников особенно важен для исследования в связи с необходимостью разработки современных программ профессиональной реабилитации работников, несущих службу в особых и экстремальных условиях, в местах боевых конфликтов.

Ранее нами были установлены гендерные особенности предпочтения копинг-стратегий, а также взаимосвязь между компонентами социального интеллекта, просоциальной и пассивной (избегание) стратегиями (Седунова, 2007). В 2008-2009 гг. мы исследовали копинг-стратегии как компонент структуры профессионально-важных качеств личности сотрудников УВД. Целью исследования являлось предположение о взаимосвязи между выбором копинг-стратегий и параметрами адаптивного потенциала личности. Применялись методики SACS С.Хобфолла и МЛЮ «Адаптивность» Маклакова А.Г. Выборка составила 90 человек, средний стаж работы сотрудников – 5,5 лет. Исследование включало 3 этапа.

На первом этапе был проведён сравнительный анализ, который показал различия по шкалам адаптивности для сотрудников УВД, переживших экстремальные ситуации (несших службу в местах боевых конфликтов) и работающих в обычных условиях. Значимые различия получены для шкал «адаптивный личностный потенциал» и ряду неассертивных, в том числе агрессивных копинг-стратегий.

На втором этапе мы предположили, что ряд выделенных особенностей присущ всем специалистам, несущим службу в особых условиях, независимо от предмета труда. Поэтому был проведён сравнительный анализ характеристик адаптации и копинг-стратегий сотрудников УВД и работников нефтегазовой отрасли, также осуществляющих свой труд в особых условиях.

Были получены значимые различия по шкалам «поведенческая регуляция» ($U=120,5$), «коммуникативный потенциал» ($U=283,5$), «личностный потенциал социально-психологической адаптации» ($U=150,5$), «поиск социальной поддержки» ($U=280,5$), «непрямые действия» ($U=269$) и «асоциальные действия» ($U=276,5$).

Таким образом, сотрудники УВД чаще предпочитают стратегию «поиск социальной поддержки», реже демонстрируют не прямые и асоциальные действия. В то же время в группе оперативных работников сильнее выражены все параметры адаптивности, кроме моральной нормативности.

Участие в боевых действиях и особые условия, в которых несут службу сотрудники УВД, ведут к истощению личностных ресурсов и усилению неадаптивных стратегий. Сравнительный анализ с представителями нефтегазовой отрасли, предметом труда в которой являются технические устройства, позволил отметить, что в целом сотрудники УВД более адаптивны и просоциально активны, однако полученные результаты могут быть следствием ориентированного профотбора.

Проведённый на третьем этапе корреляционный анализ показал значимую отрицательную взаимосвязь между уровнем поведенческой регуляции и выбором асоциальных стратегий копинга (для шкал: «избегание» $r_s=-0,503$, $p<0,01$; «непрямые действия» $r_s=-0,326$, $p<0,01$; «асоциальные действия» $r_s=-0,343$, $p<0,01$; «агрессивные действия» $r_s=-0,297$, $p<0,05$). **Высокий уровень коммуникативного потенциала взаимосвязан с предпочтением ассертивных действий** ($r_s=0,276$, $p<0,05$).

и низким уровнем по шкале «избегание» ($r_s = -0,388$, $p < 0,01$); лица с высокой моральной нормативностью более ориентированы на «вступление в социальный контакт» ($r_s = 0,287$, $p < 0,05$). Высокий личностно-адаптационный потенциал также взаимосвязан с предпочтением ассертивных стратегий ($r_s = 0,335$, $p < 0,01$) и отвержением неконструктивных копинг-стратегий (для шкал: «избегание» $r_s = -0,453$, $p < 0,01$; «непрямые действия» $r_s = -0,304$, $p < 0,05$; «асоциальные действия» $r_s = -0,305$, $p < 0,05$; «агрессивные действия» $r_s = -0,332$, $p < 0,01$).

Таким образом, оправданным является вошедшее в практику психологической службы применение коррекционных психологических программ для специалистов, переживших экстремальные ситуации. Не менее важным перспективным направлением является разработка программ психологической подготовки к профессиональной деятельности в особых условиях, технологий развития адаптивного потенциала личности. Комплексное психологическое сопровождение позволит не только повысить эффективность профессиональной деятельности специалистов, работающих в особых условиях, но и создаст дополнительные возможности для личностно-профессионального развития.

Литература

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: Учеб. пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
3. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008. 400 с.
4. Седунова А.С. Копинг-стратегии в системе профессионально-важных качеств специалиста на примере профессий типа «человек-человек» // Психология совладающего поведения: материалы междунар. н.-пр. конф. / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 279-281.
5. Седунова А.С., Склянная Н.Н. Копинг-стратегии в структуре профессионально-важных качеств // Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2008» / Под редакцией Л.А. Цветковой, Н.С. Хрусталёвой. СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2008. С. 436-437.

THE RELATIONSHIP OF ADAPTABILITY AND COPING STRATEGIES PREFERENCE IN PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE D.I.A. STAFF

A. Sedunova, N. Sklyannaya

The results of comparative analysis of the characteristics of adaptability and coping strategies for professionals, working in special conditions. The analysis of conditions associated with specific professional ATC staff serving in the field of military conflicts.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КАК ВЫРАБОТАННАЯ СТРАТЕГИЯ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Ю.В. Селезнева

*Россия, г. Ростов-на-Дону, Ростовский институт повышения квалификации
и переподготовки работников образования
E-mail: j.selezneva@qip.ru*

Проанализированы особенности формирования психологических защит у воспитателей детских садов с позиции рассмотрения основных стратегий борьбы со стрессом. Обозначены качественные различия в проявлении и выраженности психологических защит в зависимости от времени пребывания в профессии. Библиогр. 7.

На современном этапе развития психологической науки значительная часть исследований принадлежит изучению вопросов, связанных с профессиональным становлением и развитием педагога. В рамках этих исследований обсуждаются проблемы развития профессионализма, изучаются факторы, влияющие на успешность педагогической деятельности. Однако, наряду с обозначенными выше вопросами исследователей (С.П. Безносков, Э.Ф. Зеер, Р.М. Грановская и др.) интересуют различные варианты негативного влияния профессии на личность профессионала, а именно профессиональная деформация и «синдром эмоционального выгорания». Так, С.П. Безносков, рассматривая механизм возникновения профессиональной деформации, подчеркивает, что в зоне психологического риска преимущественно оказываются профессии социомического типа. Обращаясь к педагогической

профессии, можно сказать, что сегодня вопросы, связанные с профессиональным выгоранием актуализируются еще и потому, что современная система дошкольного образования находится в достаточно противоречивой ситуации. С одной стороны, растущие образовательные потребности родителей, их понятные ожидания в отношении высокого качества образовательных услуг, с другой – увеличение количества детей в группах, снижение индекса их здоровья, нехватка квалифицированных специалистов, – все это создает для педагога ситуацию чрезмерного эмоционального напряжения, которое, к сожалению, не проходит бесследно. В связи с этим, можно утверждать, что дестабилизирующие условия труда, низкий социальный статус педагогов, специфика их профессиональной деятельности, могут провоцировать состояние чрезмерного эмоционального напряжения, которое приводит к развитию «синдрома эмоционального выгорания», профессиональным деформациям.

В ситуации постоянно действующего стресса в профессиональной деятельности педагога одним из способов компенсации негативных эмоций, а также своеобразным способом регуляции поведения выступают психологические защиты как гарант безопасности в неблагоприятных, угрожающих личности ситуациях. На наш взгляд, интересно рассмотреть особенности формирования психологических защит у педагогов в контексте обсуждения основных стратегий борьбы со стрессом в рамках общего изучения проблемы профессиональной деформации.

Необходимо отметить, что в психологии разделяются понятия защитные стратегии и стратегии совладания со стрессом. Психологическое предназначение преодолевающего поведения – обеспечить максимальную адаптацию человека к требованиям ситуации. В отличие от механизмов психологической защиты стратегии совладающего поведения охватывают более широкий спектр поведенческих реакций, и носят, в основном, осознанный характер. Будучи различными, они в то же время рациональны и направлены на источник тревоги в противовес защитным стратегиям, которые предполагают бессознательное, нерациональное поведение человека. В этом случае психологические защиты можно рассматривать как частный случай непродуктивной стратегии поведения в значимых для личности ситуациях. В самом широком смысле защита – это понятие, обозначающее любую реакцию организма с целью сохранить себя и свою целостность. Таким образом, это любые реакции, к которым человек прибегает неосознанно, для того чтобы защитить свои внутренние психические структуры, свое "Я" от ситуаций, переживаемых им как опасные. Действуя на бессознательном уровне и создавая ситуацию психологической безопасности для человека, защитные механизмы искажают реальность, лишая таким образом ориентировки в реальной ситуации и препятствуя личностному и профессиональному росту. В ситуации профессионального развития, механизм психологической защиты срабатывает в том случае, если неудача в профессиональной деятельности угрожает разрушить представление человека о себе как о профессионале, и таким образом помогает преодолеть трудности с наименьшими для человека потерями. При этом важно отметить, что человек склонный к использованию большого количества защит разной направленности блокирует адекватную оценку изменений в социальной среде и в своем внутреннем мире, и оказывается неготовым к принятию ответственности.

Изучая особенности формирования психологических защит у воспитателей дошкольных образовательных учреждений, нами были обследованы две группы педагогов с разным стажем работы: от 1-5 лет; от 5-15 лет. В отношении представленных групп мы обнаружили качественные различия в проявлении и развитии психологических защит. Так, в группе педагогов, стаж работы которых составляет от 5-15 лет, было отмечена большая выраженность разнонаправленных психологических защит. Можно утверждать, что по мере увеличения педагогического стажа педагогу свойственно использование большого количества разнообразных защитных стратегий. Интересно отметить, что в группе начинающих молодых специалистов практически не нашла отражения психологическая защита по типу рационализации, в то время как у педагогов с большим стажем работы были зафиксированы ее крайние варианты значений (у 84% педагогов). Рационализация связана с использованием в мышлении той части воспринимаемой информации, в соответствии с которой собственное поведение выглядит как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. При этом неприемлемая часть особым образом преобразовывается и после этого осознается уже в измененном виде. Этот вид защиты использует убедительные доводы для оправдания своих личностно или социально неприемлемых действий и желаний. В этом случае, принимая вполне разумный и логичный облик для человека, данный тип психологической защиты может противоречить фактам и законам логики. Можно сказать, что рационализация – это всегда оправдательное отношение к своему поведению и своим принципам. Так, в ситуациях крайних форм профессионального поведения, педагоги трактуют свои действия как достаточно правильные, имеющие воспитательный эффект для ребенка. При этом, как выразился А. Гутгенбуль, имея «монополию на безграничную власть над детьми», воспитатель детского сада в ситуации непоколебимой веры в собственную непогрешимость и добродетель может препятствовать созданию безопасной образовательной среды для детей.

Психологическая защита по типу отрицания была, напротив, представлена максимально в группе молодых специалистов (70% обследуемых педагогов). Она проявляется в уклонении от тревожной для человека информации. В этом случае, человек не воспринимает неприятные для него события и таким образом избегает их. Использование данного типа защиты способствует, по мнению Э.Ф. Зеер, развитию выученной беспомощности, при которой человек живет, не оказывая сопротивления, не принимая ответственность на себя. И наконец, такой тип защиты как регрессия был зафиксирован только лишь у педагогов с большим стажем работы. В целом регрессия – это переход к менее сложным, менее структурно упорядоченным способам реагирования. Так, для педагогов, использующих данный тип психологической защиты присущи специфически «детская» мимика, речь, произвольные действия и т.д.

В заключении хотелось бы отметить, что сегодня основные приоритеты образования связаны с воспитанием особого человека, способного в стремительно меняющемся мире занимать определенную активную позицию, достаточно быстро реагировать на текущие изменения, самостоятельно делать выбор и принимать решения. Реализация таких целевых ориентиров под силу только особому педагогу: способному к конструктивной преобразовательной активности, осознанной саморегуляции, самостоятельности и ответственности.

Литература

1. Безносков С.П. Теоретические основы изучения профессиональной деформации личности. СПб., 1995. 167 с.
2. Гуггенбуль А. Зловещее очарование насилия. СПб., 2000. 196 с.
3. Зеер Э.Ф. Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций. М., 2005. 237 с.
4. Психология труда / Под ред. Карпова А.В. М., 2005. 350 с.
5. Слободчиков В.И. Развитие субъективной реальности в онтогенезе: автореф. дис. докт. психол. наук. М., 1994
6. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М., 1989. 435 с.
7. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. М., 2004. 315 с.

CHARACTERISTIC OF PRESCHOOL EDUCATORS' PSYCHOLOGICAL DEFENSE FORMATION AS THE DEVELOPED STRATEGY OF STRESS CONTROL

J. Selezneva

The article deals with the analysis of features of preschool educator's psychological defense formation from the standpoint of coping behavior. We distinguish qualitative differences in display and intensity of psychological defense according to length of employment.

ДИНАМИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Е. Смирнова

Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова

E-mail: annasmip@gmail.com

Выполнено при поддержке государственного контракта № П1026 ФЦП

«Научные и научно-педагогические кадры инновационной России»

На основе модели «Лотос» теории трансформационного коучинга П.Врице описывается динамическая модель развития профессионала в процессе получения образования на основании двух базовых противоположностей – стабильности и изменения, ориентации на задачу и ориентации на отношения. Это две базовых противоположности развития и становления профессионала на любом этапе. Баланс между этими противоположностями является залогом гармоничного профессионального развития.

В процессе получения высшего профессионального образования человек проходит ряд изменений, познает много нового, получает новые знания, умения и навыки.

«Любое научение в нашей жизни ведет к росту, а к научению ведет изменение в нашей жизни» – это элемент теории трансформационного коучинга П.Врице (Великобритания).

Любая система – человек, организация, компания – неизменно развивается, так как любое изменение приводит к научению (хотя бы минимальному), а научение – к росту, а рост в свою очередь влечет за собой изменение – и так по спирали. Изменяясь, научаясь и развиваясь система в любом своем существовании стремится к балансу.

Как мы знаем, один из законов диалектики развития систем – единство и борьба противоположностей. Так какие же противоположности составляют суть нашей жизни как системы? Ответу на этот вопрос основной моделью теории трансформационного коучинга П. Врице «Лотос», где есть две основные противоположности: стабильность – некий смысл, предназначение – что-то внутреннее, постоянное, с одной стороны, а с другой стороны – изменения – контекст, изменчивая реальность, которая существует; вторая противоположность: сила – ориентация на цель, на решение задач, с одной стороны, и чистота – человеческий фактор и отношения, с другой.

Две базовых противоположности составляют основу центровки и основу действия: «Искусство жить предполагает тесную синергию между «качеством действия» и «центровкой». Качество действия указывает на сферу поступков. Кем бы мы ни были, мы в большой степени реализуем себя в своих делах и посредством своих деяний. Но качество и эффективность наших действий зависит от наших отношений не только с самим собой, но и с окружающим миром. Если мы будем уделять внимание лишь качеству действий, то наверняка потеряем равновесие и окажемся в разладе с самим собой и обстановкой. А если мы будем думать только о внутренней центровке, то рискуем стать отстраненными бездельниками. Когда качество действий соответствует центровке, наше делание подпитывает и наполняет наше бытие в этом мире, а наше бытие воодушевляет нас на деяния, придавая действиям эффективность и изящество» (Wrycza Peter, «Performace and Alignment Network»).

На основе вышепредставленной модели я описываю динамическую модель развития профессионала в процессе обучения.

У любой личности, профессионала есть определенный набор индивидуально-личностных характеристик (акцентуации, сила НС, экстраверсия-интроверсия, особенности познавательных, эмоционально-мотивационных процессов и т.д.), который является практически неизменным в течение жизни и в совокупности представляет собой уникальность человека, – это я называю стабильным полюсом. Так же в течение всей жизни человек изменяется: растет, меняется внешность, человек чему-то учится и познает что-то новое, в результате личность обладает определенными сформированными умениями и навыками – и в модели профессионального развития это является полюсом изменений. Профессионал также является последователем и исполнителем определенных профессиональных миссий, перед ним ставятся цели и задачи, на достижение которых он ориентируется в своей деятельности. Но в то же время профессионал должен хорошо воспринимать собственные состояния, быть способным к самопознанию и самоанализу и воспринимать окружающий мир, других людей, процессы, происходящие вокруг. Это две базовых противоположности развития и становления профессионала на любом этапе. И баланс между противоположностями является залогом гармоничного профессионального развития.

В чем же выражаются базовые противоположности профессионального развития (индивидуально- личностные характеристики профессионала – формируемые умения и навыки; приверженность к профессиональным целям и задачам – восприимчивость к себе и окружающим)? В основах профессионального действия – постановка целей, реализация целей, внимательность и рефлексия. Эффективная реализация целей во многом зависит от грамотной постановки целей: хорошая и достижимая цель должна быть правильно сформулирована. В НЛП это представлено как ХСР – хорошо сформулированный результат, напомним основные критерии: иницируется мной, позитивная формулировка, проверка на вторичную выгоду, постановка цели в ВАКД (визуально, аудиально, кинестетический + дигитальный), сроки достижения, экологичность.

Внимательность предполагает внимательность к тому процессу и к тому контексту, в котором профессионал пребывает. Эта внимательность – умение считывать и получать обратную связь от системы. Рефлексия – это умение понимать себя, умение управлять собой и умение анализировать, раскладывать на тысячу разных вариантов то, что происходит сейчас. Многие профессионалы пропускают этот блок рефлексии. Они получают какой-то сигнал на входе от системы и сразу делают выводы, начинают действовать. И очень часто, практически в 80 случаях в моей работе с различными специалистами я обращала их внимание на то, что невозможно принять решение, невозможно получить качественную обратную связь и полную информацию извне, пропуская этот сектор рефлексии.

Качественное образование является основой сбалансированного развития системы профессионализма личности, возможностью для личности развивать все стороны профессионального существования: укрепить те свои индивидуально-личностные характеристики, которые являются базовыми для развития профессиональной личности; получить новые знания, умения и навыки; а так же развить внимательность и чувствительность к процессам, контексту, людям; а рефлексия помогает лучшему усвоению новых ЗУН.

A DYNAMIC MODEL OF THE DEVELOPMENT OF A PROFESSIONAL

A. Smirnova

We describe a dynamic model of the development of a professional basing on the model “Lotos” of the theory of transformational coaching P.Vritse: **every professional as a personality has a certain pattern of individual features** which remains relatively invariable during his life and makes the person unique – that's what we call the stable pole. At the same a person changes through his life getting new knowledge and skills – that's what in the model of professional development is the pole of changes. A professional is also an executer of certain professional missions, he has certain goals and problems, on which he patterns his professional activity. At the same time a professional must be good at perceiving his own states, be capable of self-perception and self-analysis and perceive the surrounding world, other people and processes around him. These are two basic extremes of development of a professional on each stage. The balance between these two poles is the basis of a harmonious professional development. High-quality education is the basis of balanced development of the system of professionalism of a personality, an opportunity for a personality to develop all sides of its professional life: to strengthen its personal qualities, which are primary for the development of a professional, to get new knowledge and skills, to develop attentiveness and sensitivity for processes, context and people, to develop introspection, which improves getting new knowledge and skills.

РОЛЬ СТИЛЯ РУКОВОДСТВА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У УЧИТЕЛЕЙ

В.А. Соловьева

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

E-mail: Sowa56@mail.ru

На большом фактическом материале продемонстрирована взаимосвязь стиля руководства непосредственного руководителя и вариантов психологических защит учителей.

Труд учителя в последнее время все чаще относят к стрессогенным условиям, в связи с чем множество работ посвящено изучению копинг-стратегий учителей. Общим недостатком этих работ является отсутствие анализа стрессоров или стрессогенных факторов в труде учителя. Получается, что вроде бы стрессогенность учительского труда заранее предопределена, и с этим уже ничего нельзя сделать, остается только примириться со стрессом в труде педагога, их психологическим выгоранием и кое-как компенсировать последствия этого.

В исследовании приняли участие работники Управления образованием одного муниципального района и педагоги 12 образовательных учреждений этого муниципального района. Итого – 118 человек, из них 13 руководителей. Возрастной диапазон испытуемых от 21 года до 64 лет. Средний возраст – 43,9 года. Среди испытуемых 6 мужчин, двое из них являются руководителями образовательных учреждений. 82 человека имеют высшее образование (в основном педагогическое), остальные 37 испытуемых имеют среднее специальное образование (педагогическое).

Наиболее полно из всех известных методик специфику механизмов психологической защиты позволяет исследовать опросник LSI (Life style index) «Индекс жизненного стиля» Роберта Плутчика. К несомненным достоинствам данной методики следует отнести теоретическую обоснованность выбора именно данных восьми МПЗ и возможность их количественной оценки. Для определения стиля руководства была применена методика, разработанная В.Ф. Рубахиным и А.Л. Журавлевым.

На первом этапе проанализирована специфика защитных механизмов в целом по району; проанализирована частота встречаемости у подчиненных различных механизмов психологической защиты; выявлены различия в выраженности отдельных механизмов защиты в разных образовательных учреждениях. На втором этапе изучен стиль, применяемый руководителями образовательных учреждений района и интенсивность использования того или иного стиля. Соответствующие показатели проанализированы в целом по району и отдельно по каждому учреждению. Третий этап посвящен исследованию взаимосвязи защитных проявлений руководителей и подчиненных и проанализировано влияние особенностей взаимодействия руководителей на становление механизмов психологической защиты у подчиненных.

Сравнивая результаты тестирования по образовательным учреждениям района можно сказать, что самой «популярной» психологической защитой является *интеллектуализация*. Чуть уступает интеллектуализации другой механизм психологической защиты – *реактивное образование*. Еще одним, наиболее используемым механизмом психической защиты, является *проекция и отрицание*. Стиль,

применяемый руководителями образовательных учреждений района и интенсивность использования того или иного стиля, как уже отмечалось выше, определяли подчиненные. Соответствующие показатели проанализированы в целом по району и отдельно по каждому учреждению. Доминирующим среди стилей по району в целом стал коллегиальный стиль (39%), затем директивный – (33%) и попустительскому стилю досталось 28% от всех стилей управления.

Соотнеся виды психологических защит со стилем руководства, получаем следующее. К видам психологических защит при авторитарном стиле управления относятся в основном *компенсация и замещение*. При попустительском стиле наиболее популярным из механизмов психической защиты является *проекция и регрессия*. На основании статистического анализа было обнаружено, что такие защиты, как регрессия, компенсация и замещение связаны с директивным стилем руководства. Опираясь на данные корреляционного анализа, можем утверждать, что чем ярче проявляется коллегиальный стиль управления, тем меньше в образовательном учреждении применяется такой механизм защиты, как регрессия и замещение.

На основании факторного анализа удалось обнаружить три ярко обозначившихся варианта поведения:

1. Уменьшение защит типа регрессия, компенсация, проекция, замещение при росте коллегиальности и увеличение этого типа защит при росте директивного и попустительствующего типа руководства;

2. Уменьшение коллегиальности в руководстве приводит к уменьшению защит по типу интеллектуализация и реактивное образование;

3. Среди учителей независимо от типа руководства присутствует тип личности, использующий комплекс защит, состоящий из отрицания, регрессии, замещения и реактивного образования. Наличие такого комплекса чрезвычайно осложняет взаимодействие с руководителем и учащимися.

Было обнаружено совокупное влияние стилей руководства, в первую очередь директивного типа, на защиту по типу компенсация. В свою очередь защиты, используемые подчиненными, оказывают влияние на стиль руководства. Обнаружено совокупное влияние защит у подчиненных на выработку коллегиального стиля руководства, особое место в этом играет защита по типу замещения: чем меньше защит такого рода, тем ярче проявляется коллегиальный стиль.

Обнаружено также совокупное влияние защит у подчиненных на выработку попустительского стиля руководства. В этом случае также велика роль защит по типу замещение, но в этом случае наоборот, чем больше таких защит, тем сильнее проявляется попустительский стиль руководства.

Таким образом, взаимосвязь между стилем руководства и психологической защитой подчиненного существует. И чем авторитарней стиль руководства, тем ярче выражен механизм психологической защиты, препятствующий успешной деятельности руководителя как среднего, так и высшего звена, а также нормальному взаимодействию с сотрудниками и руководством. От того, как руководитель будет влиять на подчиненных, зависит, какой механизм психологической защиты применит подчиненный.

THE ROLE OF LEADERSHIP STYLE IN EGO-DEFENCES OF TEACHERS

V. Solovyova

The paper demonstrates the correlation between headteacher's leadership styles ego-defenses of the teachers in, using the extensive factual material

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ

Ю.Л. Сорокина

Россия, г. Москва, Институт гуманитарного образования и информационных технологий

E-mail: sorokina.yuliya@mail.ru

Исследованы стили и стратегии совладающего поведения представителей 12 профессиональных сфер деятельности. Выборка исследования составляет 478 человек. Выявлены специфические особенности совладающего поведения, позволяющие справляться с профессиональными стрессовыми ситуациями. Проанализированы внутренние взаимосвязи стилей и стратегий совладающего поведения в каждой исследуемой выборке. Выявлены различия совладающего поведения мужчин и женщин в выборках работающих и студентов.

Профессия предъявляет к человеку определенные специфические требования, предполагает наличие некоторых условий, которые вызывают напряжение у большинства специалистов. Возникновение стрессовых ситуаций на работе неизбежно, однако умение справляться с ними – это та способность, которую человек может развивать.

К профессиональному стрессу приводят перегрузки человека работой, недостаточно четкое ограничение его полномочий и должностных обязанностей, неадекватное поведение коллег, долгая дорога на службу и обратно, недостаточная оплата труда, однообразная деятельность или отсутствие карьерных перспектив. Профессиональный стресс возникает и у тех, кто недостаточно загружен работой, кто чувствует, что не реализует свой профессиональный потенциал и способен на большее. Стрессогенными могут быть так же условия труда: плохое освещение и вентиляция, тесное помещение и др. Для оказания помощи специалистам по преодолению стрессовых ситуаций необходимо выяснить, какие особенности копинга характерны для профессионалов в разных сферах деятельности. В каждой профессиональной сфере есть своя специфика совладающего поведения.

В исследовании выявлено, что феномен совладающего поведения имеет внутренние взаимосвязи, показывающие механизмы выбора стилей и стратегий. Механизмы могут иметь конструктивный и деструктивный характер. Выбор одних способов совладания запускает или блокирует использование других стилей или стратегий. Жесткость данных закономерностей различна у специалистов в разных профессиональных сферах. Чем больше внутренних взаимосвязей и чем они имеют большую тесноту, тем совладающее поведение имеет меньшую гибкость. В этом случае есть предсказуемость выбора стратегий совладания и меньшая свобода в отношении реагирования на стрессовую ситуацию. А чем меньше внутренних взаимосвязей, тем в меньшей степени выбор копинга определяется самой внутренней системой феномена и позволяет использовать стратегии независимо друг от друга. Можно предположить, что, рассматривая феномен совладания как систему, мы можем использовать конструктивные механизмы для повышения качества совладания со стрессом и, таким образом, снижать деструктивные механизмы, приводящие к выбору неэффективных копинг-стратегий.

В нашем исследовании были проанализированы внутренние взаимосвязи между стилями и стратегиями совладающего поведения. Сделана попытка описать копинг профессионалов с точки зрения системного феномена. При этом практической целью исследования являлась разработка рекомендаций для формирования эффективных способов совладания со стрессовыми ситуациями профессиональной деятельности для каждой сферы. Поэтому мы не обобщали полученные результаты, а наоборот, стремились показать специфику в каждом отдельном случае. В исследовании приняли участие руководители, фармацевты, работники скорой помощи, швеи, работники МЧС, продавцы, сотрудники туристических фирм, учителя, бухгалтеры, водители, работники рекламных агентств, менеджеры (12 профессиональных сфер). Исследования в данном направлении продолжаются, что позволит уточнить и расширить полученные на данном этапе результаты. В рамках статьи представим некоторые закономерности, показывающие специфику изучаемого феномена.

Особенностью совладающего поведения руководителей ($n=111$) является выход из стрессовой ситуации с помощью проблемно-ориентированный копинга, а снятие напряжения – за счет положительной переоценки. Если руководитель начинает избегать, а не решать проблему, то усиливаются конфронтативные стратегии, обращение за помощью к другим людям, происходит положительная переоценка стрессовой ситуации. Снижение избегания позволяет блокировать целый комплекс неэффективных эмоционально-ориентированных стратегий. Руководители чаще решают проблемы и чувствуют свою вину/ответственность за происходящее. Очень важным является то, что проблемно-ориентированный копинг самостоятелен.

Совладающее поведение фармацевтов ($n=54$) характеризуется частым использованием проблемно-ориентированного стиля, выбор которого предполагает высокий уровень ответственности, которую фармацевты берут на себя при подборе лекарства без рецепта, и не отказывают в этом клиентам, о чем свидетельствует обратная взаимосвязь с избеганием. Фармацевты для снятия напряжения используют социальную поддержку.

Работники скорой помощи ($n=26$) часто используют эмоционально-ориентированный стиль, однако одной из системообразующих является стратегия планирование решения проблемы, использование которой усиливает принятие ответственности и конфронтативный копинг. Медики вынуждены быстро реагировать в ситуации: решение проблемы сопровождается конфронтацией (реагируют категорично на любое сопротивление со стороны пациентов либо родственников). Жесткие и решительные действия так же предполагают чувство ответственности за принятое решение – нет анализов, неизвестен диагноз, но вопрос жизни и смерти – играют роль минуты. Врачи не обращаются за помощью: чем ниже избегание и поиск социальной поддержки, тем выше решение проблемы.

В деятельности швей ($n=72$) стрессоры рабочей среды (шум) и специфика деятельности (монотония) определяют выбор копинга – социальное отвлечение: если невозможно устранить, остается

только игнорировать. Однако один из системообразующих факторов – проблемно-ориентированный стиль: швеи стараются решить проблему (качественный крой), и если не удастся – избегают, социально отвлекаются, стараются контролировать себя, дистанцируются.

Совладающее поведение работников МЧС ($n=23$) характеризуется частым использованием проблемно-ориентированного стиля и стратегии. Копинг очень гибкий, мало внутренних взаимосвязей. Низкий уровень эмоционального реагирования блокирует принятие ответственности (чувство вины), поиск социальной поддержки и самоконтроль. Работники в экстремальных ситуациях действуют быстро, решают проблему, используют автоматизированные действия. Им некогда думать о себе, ответственности, нужно спасать жизнь людей.

Продавцы ($n=15$) часто используют эмоционально-ориентированный стиль; стратегия планирования решения проблемы независима: продавцы стараются решить проблему рационально – предложить клиенту все, что есть. Если им не удастся достичь понимания с клиентом, обращаются за социальной поддержкой к другим продавцам или к покупателям, убеждая клиента купить товар. Если проблема не решается конструктивно, они вступают в конфронтацию, а потом избегают, дистанцируются или отвлекаются.

Данная закономерность повторяется у сотрудников туристической фирмы ($n=30$), однако они, в отличие от продавцов, чаще других способов используют проблемно-ориентированный копинг.

Учителя ($n=20$) стараются решить каждую трудную ситуацию рационально, при этом у них повышается самоконтроль, а степень напряжения снимается положительной переоценкой ситуации. Если они не избегают, то не вступают в конфронтацию. Учителя воспринимают проблему каждого ученика как требующую от них участия в ее решении. Копинг-поведение достаточно гибкое, нет жестких взаимосвязей.

Бухгалтеры ($n=10$) часто оказываются в трудных ситуациях, связанных с материальной ответственностью и стараются решать их рационально. Если это не удается, то они реагируют эмоционально, испытывают чувство вины за последствия данной ситуации и ищут поддержку других людей, что может иметь разные цели: и поиск способов решения, и снятие напряжения (разделение ответственности). Для выхода из этого состояния используют отвлечение.

Менеджеры ($n=28$) чаще решают трудные ситуации рационально: данные стиль и стратегии снижают использование избегающих и эмоционально-ориентированных способов. Если избегание блокируется, то снижаются отвлечение и дистанцирование – то есть комплекс неэффективных стратегий.

Водители ($n=9$) предпочитают решать возникающие проблемы рационально, при этом проблемно-ориентированные способы не связаны ни с какими другими стратегиями: начав разрешать ситуацию, они могут довести дело до конца. Снижение избегания блокирует использование неэффективных стратегий. Способность доставить товар в нужную точку к определенному времени требует от водителей четких представлений о способах действия в ситуации. Такой копинг объясняется высоким уровнем образованности водителей в данной выборке и опытом, связанным со спецификой работы в мегаполисе.

Работники рекламных агентств ($n=40$) чаще решают проблему рационально. Использование проблемно-ориентированных стратегий и самоконтроля позволяет им регулировать эмоции. В стабильном состоянии снижается чувство вины и социальное отвлечение. Низкий уровень дистанцирования снижает использование избегающих способов совладания.

Сравнение стилей и стратегий мужчин ($n=70$) и женщин ($n=270$) показывает, что различий нет, кроме показателей избегания, самоконтроля и положительной переоценки (у женщин значительно выше). В стрессовых ситуациях необходимы проблемно-ориентированные стратегии, которые невозможно использовать при повышенном эмоциональном возбуждении. Однако, у неработающих студентов ($n=40$) выявлены различия у мужчин и женщин по всем показателям, кроме проблемно-ориентированных и самоконтроля.

Таким образом, представители определенной профессии имеют специфические особенности совладающего поведения, позволяющие справляться со стрессовыми ситуациями. Профессиональная деятельность приводит к существенному снижению различий в выраженности копинга у мужчин и женщин.

COPING BEHAVIOR OF VARIOUS PROFESSIONS REPRESENTATIVES

Y. Sorokina

The present work is dedicated to the coping behavior strategies study among the representatives of 12 occupation fields. The sample consists of 428 people. Coping behavior peculiarities were shown enabling to cope with professional stressful situations. This study analyzes the internal relations of coping styles and patterns in each sample. Gender differences coping behavior was researched within the sample of employed students.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЮРИСТОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ю.Л. Сорокина, В.Н. Петрова

Россия, г.Москва, Институт гуманитарного образования и информационных технологий

E-mail: verap2002@inbox.ru

Представлены результаты исследования взаимосвязи особенностей совладающего поведения юристов в трех наиболее стрессовых ситуациях профессиональной деятельности. Проведена оценка каждой стрессовой ситуации работником и его состояния в процессе работы в период стресса. Выявлены взаимосвязи между способами совладания и характеристиками ситуаций, а так же стили и стратегии совладания, используемые юристами независимо от особенностей стрессовой ситуации. Библиогр. 3.

Проблема преодолевающего поведения 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 (стратегии и стили) преодолевающего поведения человека в стрессовых обстоятельствах жизнедеятельности.

Существует ряд профессий, тесно связанных со стрессом, который может очень сильно влиять на качество деятельности и эмоциональное состояние работника. Одной из таких профессий является профессия юриста: в настоящее время она считается одной из самых престижных и сложных, требует тщательной подготовки и наличия определенных качеств. Но, в то же время, большинство представителей этой профессии испытывают стресс практически ежедневно. Для юридической профессии характерна высокая эмоциональная напряженность. Это связано со стрессовыми рабочими ситуациями, с отрицательными эмоциями, с необходимостью их подавлять, а эмоциональную разрядку откладывать на большой период времени.

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.

За основу при проведении данного исследования была взята когнитивная теория стресса Р.Лазаруса и С.Фолкман, согласно которой психологическое совладание направлено на решение проблемы или изменение собственного состояния и установок в отношении ситуации. Для выявления особенностей совладающего поведения юристов в нашем исследовании были использованы методики: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С.Эндлер, Д.Паркер), «Копинг-стратегии» (Р.Лазарус), а также шкалы для оценки отношения испытуемых к стрессовой ситуации и то, как себя чувствует человек в этой ситуации, составленных на основе метода семантического дифференциала.

В проведении исследования приняли участие 18 юристов московского адвокатского бюро в возрасте от 20 до 45 лет, активно занимающихся профессиональной деятельностью и представляющих интересы своих клиентов в судах.

В ходе групповой дискуссии юристы выделили наиболее стрессовые 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»; это работа против поставленного кем-то крайнего срока); 2) «проигрыш дела» – по мнению большинства юристов, это самая критическая рабочая ситуация, т.к. серьезен, порой, не сам проигрыш, а его последствия; 3) «принятие решений в условиях неопределенности», к которой относятся недостаточность правового регулирования, непредоставление информации клиентом и т.п.

После обработки данных было установлено, что рейтинг копинг-стилей является следующим: проблемно-ориентированный стиль, эмоционально-ориентированный стиль и стиль, направленный на избегание. Значит, в стрессовой ситуации юристы сначала направляют усилия для решения проблемы. Выраженность эмоционально-ориентированного стиля, скорее всего, отражает профессиональную деятельность юристов: в теории Лазаруса и Фолкман эмоциональная регуляция направлена не на разрешение ситуации, а на сохранение самоконтроля в случае, когда ситуация кажется неразрешимой, а так как юристам часто приходится выступать в судах, общаться не всегда с самыми приятными людьми, работать в условиях нехватки времени и т.д., то использование такого копинг-

стиля кажется очевидным. Эмоциональная направленность тесно связана с избеганием: в своей деятельности юристам приходится часто предпринимать определенные действия, чтобы не допустить развития каких-либо событий, предупредить их, а также для того, чтобы сэкономить силы и сдерживать эмоции для эффективного решения проблемы.

Наиболее выраженные копинг-стратегии распределились так: «Бегство, избегание», «Самоконтроль», далее – «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка». Таким образом, в стрессовой рабочей ситуации юристам в наибольшей степени свойственно прилагать определенные эмоциональные и поведенческие усилия, направленные, в первую очередь, на сохранение самообладания и поиск вариантов для избегания последствий этой 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 случившегося.

С помощью корреляционного анализа (коэффициент корреляции Спирмена) было установлено, что некоторые копинг-стили и копинг-стратегии тесно взаимосвязаны с определенными характеристиками ситуаций. Например, в ситуации «Проигрыш дела» проблемно-ориентированный копинг используется тогда, когда ситуация является очень важной ($r_{\text{эмп}} = 0,87$) и менее обнадеживающей ($r_{\text{эмп}} = -0,86$), о чем говорит отрицательный коэффициент корреляции, избегание – когда работник в наименьшей степени уступчивый ($r_{\text{эмп}} = -0,89$), в наибольшей – собранный ($r_{\text{эмп}} = 0,85$), а сама ситуация не является мотивирующей к деятельности – $r_{\text{эмп}} = 0,93$ (критические значения для выборки: $r_{0,05} = 0,47$ и $r_{0,01} = 0,60$; все описанные выше значения попадают в зону значимости и больше $r_{0,01}$). Подобные взаимосвязи можно увидеть в каждой ситуации: например, конфронтация может использоваться тогда, когда юрист является уверенным в разрешении какой-либо ситуации, а сама ситуация является понятной (причем она может быть понятной не в смысле легкости, а в плане сложности, и поэтому используется такой копинг, иногда совместно с избеганием или другой стратегией) и менее обнадеживающей, сложной и т.д. Таким образом, было выявлено, что существует копинг, присутствующий в каждой ситуации, и есть отличительный копинг, который используется только в конкретной ситуации. Общее для всех трех ситуаций: проблемно-ориентированный копинг-стиль и стиль-избегание. Особенности совладающего поведения: в ситуации «Проигрыш дела» наряду с проблемно-ориентированным стилем и стилем «избегание» присутствует стратегия дистанцирования, ярко выраженная только в этой ситуации. В ситуации «Принятие решений в условиях неопределенности» отличительной чертой совладающего поведения является наличие копинг-стиля «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 в двух ситуациях – «Проигрыш дела» и «Работа против дедлайна». Это объясняется тем, что обе эти ситуации очень часто совмещены и протекают одновременно.

Следовательно, гипотеза нашего исследования, заключающаяся в том, что выбор юристами определенного копинг-стиля или копинг-стратегии в стрессовой ситуации тесно связан с индивидуальной интерпретацией этой ситуации, подтвердилась. Преодоление стресса юристами обусловливается сложным взаимодействием личных и социальных факторов, типом стрессовой ситуации, различиями в стратегиях противодействия стрессу, что требует дальнейших исследований проблемы общности и специфичности преодоления.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
2. Либина А.В. Совладающий интеллект. Успешное разрешение жизненных трудностей. М.: Эксмо, 2008.
3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5.

LAWYERS' COPING BEHAVIOR IN PROFESSIONAL STRESSFUL SITUATIONS

Y. Sorokina, V. Petrova

This article presents the results of the study of lawyers' coping behavior in three most stressful professional situations. Each stressful situation was evaluated by a lawyer during a working process. It was educed there are correlations between coping strategies and situational characteristics as well as coping patterns used by lawyers irrespectively of stressful situation characteristics.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛОВЫХ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ МВД В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА

М.А. Струкова

Россия, г. Москва, Государственный академический университет гуманитарных наук
института психологии РАН
E-mail: moipisma@hotmail.ru

Обоснована необходимость изучения психологических детерминант сотрудников силовых подразделений МВД. Выделены принципиальные отличия в профессиональных обязанностях сотрудников ОМОНа и СОБРа. Выделены психологические детерминанты сотрудников ОМОНа СОБРа. Библиогр. 8.

Проблема переживания травматических стрессовых ситуаций различной этиологии является значимой для психологии труда и инженерной психологии. Особую важность она принимает, когда вопрос касается надежности в опасных профессиях (Лазебная, 2007; Лазебная, Зеленова, 1999; Ursano et al., 1996; Бодров, Орлов, 1998). Таковыми, по праву, являются профессии сотрудников МВД, в частности, ОМОНа и СОБРа. Их профессиональная деятельность протекает в экстремальных условиях с постоянным риском для жизни. По официальным данным, ежегодно в России непосредственно от рук преступных элементов гибнет в среднем до 400 сотрудников органов внутренних дел. До полутора тысяч сотрудников в год получают ранения при исполнении служебного долга. Вследствие длительных эмоционально-психологических перегрузок и стрессов количество самоубийств возросло до нескольких сотен в год (МВД России Главное управление внутренних дел Ставропольского края, 2004). Травматический психологический стресс для таких спецподразделений является повседневной реальностью. Выполняя свои профессиональные обязанности, они постоянно испытывают разрушительные для психики человека переживания. Вместе с тем психологические детерминанты посттравматической надежности профессиональной деятельности сотрудников силовых подразделений до сих пор остаются практически неисследованными.

В связи с этим, считаю целесообразным прояснить, в чем же принципиальные отличия в профессиональных обязанностях сотрудников ОМОНа и СОБРа.

СОБР — подразделение специального назначения МВД (подразделение силового обеспечения), входящее в структуру криминальной милиции. С 2002 года СОБР переименован в ОМСН (отряд милиции специального назначения). Количественно состав ОМСН (СОБРов) определен задачами и регионом дислокации. **Отбор** осуществляется многоэтапно и достаточно строго, со множеством критериев отсева, что и определяет качественный состав. Организационная структура ОМСН (СОБРов) гораздо выше, чем у ОМОН. Только функции СОБР более жесткие. В ОМСН отбираются молодые люди, в основном спортсмены, отслужившие в рядах Вооружённых сил. Наличие высшего образования — обязательное. Все исключительно офицеры. Сотрудники ОМСН Ставропольского края зачастую имеют два высших образования. Здесь очень много специалистов по различным направлениям применения, однако взаимозаменяемость поставлена во главу угла. Упор подготовки сделан на работу против вооруженного преступника в городе (с дистанцией работы до 100 м) и на транспорте, однако ОМСН успешно применяются практически в любых условиях (лес, горы, степи). Большое внимание уделяется физической и психологической подготовке. Подготовка ОМСН (СОБР) также гораздо выше чем ОМОН. Одной из главных задач является *освобождение заложников*, в связи с этим и уровень подготовки был заимствован у спецподразделений ФСБ. Во время Первой и Второй Чеченской кампании большинство бойцов СОБР принимало самое активное участие в боевых операциях.

Основными задачами ОМСН (СОБРа) являются:

1. Силовая поддержка проведения оперативно-розыскных мероприятий и следственных действий в отношении участников организованных групп, преступных сообществ (организаций);
2. Пресечение деятельности вооруженных организованных групп (банд), преступных сообществ, освобождение заложников;
3. Обеспечение личной (физической) охраны защищаемых лиц.

При профотборе в ряды ОМОНа высшее образование необязательно. Больше года бойцы проходят подготовку в учебном центре, потом еще четыре месяца стажировются в самом отряде. Большинство бойцов ставропольского отряда особого назначения по окончании стажировки несут службу на 5-м контрольно-пропускном пункте милиции в Грозном. Смена наряда происходит каждые полгода. За то время, что бойцы находятся в Грозном, было проверено более 10-ти тысяч граждан, задержано свыше 90 нарушителей, в том числе находившихся в федеральном розыске, раскрыто

92 преступления. В течение 2009 года личный состав ОМОН осуществлял несение службы по месту дислокации в городах Ставрополе, Нефтекумске, Буденновске, ст. Курской, других населенных пунктах края. Нужда в помощи одного из самых боевых подразделений ставропольской милиции возникает всегда, если речь идет об опасности и угрозе жизни. Ложные звонки о заминированных вокзалах нередко перемежаются с вызовами на настоящие заминирования – гранаты, припасенные кем-то в квартире, или позабытые военными боеприпасы, снаряды, оставшиеся со времен Великой Отечественной войны.

Главные задачи ставропольского ОМОНа: проверка документов, осмотр транспорта; обеспечение порядка и безопасности.

Наше исследование проводилось в спецподразделениях ОМОНа и СОБРа, дислоцируемых в Ставропольском крае. В исследовании принимали участие 31 боец ОМОНа первого года службы и 28 сотрудников ОМСН (СОБРа). Средний возраст сотрудников ОМОНа 24 года. Сотрудники же ОМСН (СОБРа) имеют в среднем стаж работы в силовых структурах 7 лет, и их средний возраст составляет 33 года. Для нас стоял вопрос: какими субъектно-личностными качествами профессионалы-собровцы отличаются от сотрудников ОМОНа первого года службы, проходящих стажировку. Какие личностные показатели позволяют продолжить карьеру в элитных войсках МВД, сравнимых по своим задачам с такими группами специального назначения как «Альфа» и «Вымпел». Ведь по результатам нашего интервью большинство собровцев начинали свою карьеру именно в ОМОНе.

На данном этапе исследования нам удалось выяснить, что по методике ШОВТС (IES-R) сотрудникам и ОМОНа и ОМСНа (СОБРа) свойственна реакция избегания травматического события. Этот факт уже был установлен на примере сотрудников ОМОНа и СОБРа г. Москвы (Тарабрина, 2009). У ОМОНа этот показатель очень низкий ($M=5,23$). У СОБРа наблюдается тенденция к росту этого показателя ($M=8,86$). Похоже дело обстоит и с опросником депрессивности Бека. У сотрудников ОМОНа показатель депрессивности очень низкий ($M=1,90$). У СОБРа он составляет $M=3,36$, что также указывает на рост этого показателя у профессионалов-собровцев. Шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина дала такие результаты: показатель ОМОНа ($M=32,09$), у СОБРа ($M=33,56$). Это значение превышает аналогичные показатели у вьетнамских ветеранов ($ЛТ=29,4$). Тем не менее, эти значения не достигают уровня, сопряженного с клинической картиной ПТСР. Показатели по Миссисипской шкале у ОМОНа ($M=52,3$), у СОБРа ($61,83$). Группа СОБРа Ставропольского края продемонстрировала показатели, находящиеся выше нормы для сотрудников ОМОНа и СОБРа г. Москвы ($M=56,8$). Возможно, это определено районом дислокации спецподразделений.

Таким образом, можно предположить, что с ростом профессионализма и увеличением стажа и возраста показатели депрессивности и личностной тревожности увеличиваются. На эти изменения, несомненно, откладывает отпечаток как район расположения, близкий к горячим точкам, так и следствие длительных эмоционально-психологических перегрузок и стрессов. Принимая во внимание тот факт, что психологические детерминанты посттравматической надежности сотрудников силовых структур изучены недостаточно, тема данного исследования становится наиболее актуальной.

Литература

1. Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Военный травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий. // Психологический журнал. 1999. Т. 20. №5. С. 62-74.
2. Лазебная Е.О. Субъектные факторы успешности посттравматической стрессовой адаптации участников боевых действий. Профессиональная пригодность: субъектно-деятельностный подход / Под ред. В.А. Бодрова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 234-245.
3. Лазебная Е.О. Психологические детерминанты успешности посттравматического реабилитационного процесса у лиц опасных профессий // Медико-психологическая реабилитация лиц опасных профессий (материалы шестой Всероссийской научно-практической конференции. М.: Изд-во «Граница», 2006. С. 133-135.
4. Лазебная Е.О. Преодоление психологических последствий воздействия экстремального (травматического) стресса: посттравматическая стрессовая адаптация // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / Ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 561-575.
5. Бодров В.А., Орлов В.Я. Психология и надежность: человек в системах управления техникой / М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998.
6. Ursano R. J., Grieger T. A., McCarroll J. E. Prevention of Posttraumatic Stress: Consultation, Training and early Treatment // Traumatic stress: the effects of overwhelming experience on mind, body, and society / eds. B. Van der Kolk, A. McFarlane, L. Weisath. N.Y. – L.: The Guilford Press, 1996, p. 441-462.
7. Обеспечение личной, профессиональной и психологической безопасности сотрудника органов внутренних дел при несении службы в экстремальных условиях / Учебно-методическое пособие, Ставрополь, 2004: Изд-во «МВД России Главное управление внутренних дел», 2004. С. 3-5.
8. Тарабрина Н. В. Психология посттравматического стресса / М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.

FEATURES PROFESSIONAL SPECIAL UNITS FORCES OF THE MVD IN A CONTINUOUS TRAUMATIC STRESS.

M. Strukova

Rationale for the study of psychological determinants special units forces of the MVD. Distinguished fundamental differences in the professional duties of OMON and SOBR. Distinguished psychological determinants of OMON and SOBR

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ РАБОТНИКОВ ПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ

Т.В. Точилина, В.А. Шахов

Россия, г. Сергиев Посад, Сергиево-Посадский гуманитарный институт

E-mail: ttotchilina@mail.ru

Рассматриваются особенности личностной (самооценка, реактивная и личностная тревожность) и мотивационной (мотивация достижения и одобрения) сфер работников пожарной службы, а также используемые ими копинг-стратегии. Приводятся результаты корреляционного анализа показателей указанных объектов исследования.

Профессиональная деятельность работников пожарных служб связана с переживанием стресса. Физиологический и психоэмоциональный стресс возникают вследствие воздействия объективных и субъективных факторов. К объективным можно причислить постоянную угрозу собственной жизни, жизни сослуживцев, обычных граждан. А к субъективным – отсутствие или недостаток опыта, неподготовленность психики, низкую мотивацию достижений, тревожность как личностную черту, самооценку. Тревожное ожидание во время служебного дежурства является специфичным явлением для профессиональной деятельности пожарных. В условиях пролонгированного стресса пожарные зачастую используют социально неприемлемые копинг-стратегии (злоупотребление алкоголем, частая раздражительность, конфликтность, нежелание контактировать и др.), тем самым фиксируют их в своем поведении. Возникло предположение, что существует взаимосвязь между используемыми копинг-стратегиями и личностными особенностями пожарных.

Теория «копинга» в настоящее время широко представлена во взглядах зарубежных и отечественных исследователей (R.S. Lazarus, S., C.M. Aldwin, N.S. Endler, J.D. Parker, M.F. Scheier, R.H. Moos, L.I. Pearling, M. Rutter, E. Frydenberg, S.R. Maddi, K.A. Абульханова, Л.В. Ключева, Е.В. Куфтык, С.К. Нартова-Бочавер). Но отсутствие единого мнения о воздействии копинг-поведения на стресс приводит к возникновению различных подходов к его пониманию. В зарубежной психологии изучение поведения в проблемных ситуациях ведется в нескольких направлениях: психоаналитическом, когнитивном, гуманистическом. В отечественной психологии исследования копинга проводятся через анализ используемых защитных механизмов (И.М. Никольская, Р.М. Грановская), через личностную детерминацию в преодолении стресса (В.А. Бодров), через содержательные характеристики копинга (С.К. Нартова-Бочавер).

В данной работе мы придерживаемся точки зрения Р. Лазаруса, который трактует копинг-поведение как совокупность гибких, динамичных личных поведенческих и когнитивных усилий человека, цель которых справиться с трудными, напрягающими, превосходящими имеющиеся ресурсы ситуациями. Автор выделил активное и пассивное копинг-поведение. Активная форма (активное преодоление) предполагает целенаправленное устранение или изменение влияния стрессовой ситуации, ослабление стрессовой связи личности с окружающей средой. А пассивный копинг (пассивное преодоление) является интрапсихическим способом совладания со стрессом. В его арсенал входят различные техники психологической защиты, направленные на редукцию эмоционального напряжения, а это в свою очередь не дает изменения в стрессовой ситуации.

Для определения ведущих копинг-стратегий работников пожарной службы был использован копинг-тест Р. Лазаруса (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой). Для подтверждения эмпирических фактов, полученных в ходе наблюдений за поведением пожарных, были выбраны методики: «Методика самооценки личности К.Роджерса, С.А. Будасси», «Методики диагностики самооценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина», «Шкала оценки потребности в достижении» Ю.М. Орлова, «Методика диагностики самооценки мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Крауна». В эмпирическом исследовании участвовало 40 человек (от 24 до 58 лет) пожарной части № 272 Дубненского ТУСС ГУ МО «Мособлпожспас» г. Талдома.

В результате исследования личностных особенностей работников пожарных служб выяснилось, что у большинства – заниженная самооценка (55%), низкая реактивная тревожность (62,5%), низкая мотивация к достижению (95%). Почти у половины испытуемых повышенная (42,5%) и умеренная (57,5%) личностная тревожность, низкая мотивация к одобрению собственных действий (58%).

По итогам исследования копинг-стратегий работников пожарной службы было установлено, что адаптационный потенциал специалистов находится в пограничном состоянии. Испытуемые часто прибегают к копингам «дистанцирование», «бегство-избегание» и «конфронтативный копинг». Треть испытуемых часто используют в своем репертуаре такую копинг-стратегию как «поиск социальной поддержки». Таким образом, они склонны находить пути решения проблемы, прибегая к помощи социального окружения. Редко используется респондентами такая копинг-стратегия как «принятие ответственности», что свидетельствует о неспособности признавать свою роль в возникшей проблеме.

Корреляционный анализ копинг-стратегий и личностных особенностей работников пожарных служб был проведен с помощью коэффициента линейной корреляции Пирсона. Получены обратные корреляции между самооценкой и копингом «поиск социальной поддержки» ($r_{XY' эмп} = -0,44971 > r_{XY кр} = 0,39$ при $p \leq 0,01$), а также копингом «бегство-избегание» ($r_{XY' эмп} = -0,36082 > r_{XY кр} = 0,30$ при $p \leq 0,05$); мотивацией одобрения и «конфронтативным копингом» ($r_{XY эмп} = -0,40097 > r_{XY кр} = 0,39$ при $p \leq 0,01$), а также копингом «бегство-избегание» ($r_{XY эмп} = -0,36302 > r_{XY кр} = 0,30$ при $p \leq 0,05$); и положительная корреляция между личностной тревожностью и копингом «дистанцирование» ($r_{XY эмп} = 0,344347 > r_{XY кр} = 0,30$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, чем чаще работники пожарной службы прилагают агрессивные усилия по изменению ситуации, то есть чем выше у них степень враждебности и готовность рисковать, тем ниже мотивация одобрения. Поэтому в отношении сложных рабочих ситуаций пожарные предпринимают достаточно агрессивные действия по их изменению, при этом не учитывают внешние оценки и не рассчитывают на одобрение со стороны. Дистанцирование от ситуации приводит к повышению личностной тревожности. Такая стратегия позволяет ментально выйти из травмирующей ситуации, снизить ее значимость при восприятии. Чем выше самооценка у работника пожарной службы, тем реже он прибегает к социальной поддержке, прилагает усилия в поиске действенной, информационной и эмоциональной поддержки.

В результате исследования существует возможность составить некую картину совладающего поведения работника пожарной службы. В случае сложной ситуации работники пожарной службы либо ищут поддержку (моральную, информационную) у близкого окружения, либо прибегают к агрессивным действиям или дистанцируются от проблемы и ее игнорируют.

CORRELATION OF THE FIREMAN'S PERSONALITY CHARACTERISTICS AND THEM COPING STRATEGIES

T. Tochilina, V. Shahov

This publication is the research in the context of coping theory. The author analyzes correlation of the personality characteristics and coping strategies of the fireman's. The author also looks at them motivation, self-assessment, anxiety.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ УЧИТЕЛЕЙ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ ТРАДИЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

М.В. Харченко

Россия, г.Ярославль, Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова

E-mail: Harchenko_mv@mail.ru

Статья посвящена результатам исследования зависимости типа мышления педагогов и копинг-стратегий. Библиогр. 3.

Успешность решения профессиональных педагогических задач зависит от уровня развития профессионального педагогического мышления. Ситуативный уровень обнаружения проблемности связан с выяснением педагогом причин возникновения противоречия и способов его снятия, в результате чего происходит реконструкция способов осуществления деятельности. В этом случае, решение педагога часто носит эмоциональный характер, является лишь тактическим действием, а не стратегической программой преобразования. Надситуативный уровень обнаружения проблемности характеризуется стремлением выйти за пределы данной ситуации, постановкой познавательных за-

дач, касающихся процесса в целом (Кашапов, 2000). Наличие в педагогической практике большого количества стрессоров предполагает формирование у педагогов механизмов преодоления трудных ситуаций. Одним из таких механизмов является копинг-стратегия – способ совладания личности с трудной, кризисной ситуацией.

Исходя из того, что решение педагогических задач на ситуативном уровне носит эмоциональный характер, а реализация прогностической функции в полной мере возможна только на надситуативном уровне мышления, мы сделали предположение, что компоненты, обеспечивающие реализацию преобладающих копинг-стратегий у педагогов с ситуативным уровнем мышления и надситуативным уровнем мышления будут различаться. Используя опросник выявления ситуативного и надситуативного уровня педагогического мышления Кашапова С.М. и Киселевой Т.Г., метод полярных групп, регрессионный анализ и анализ различий между группами, мы получили следующие данные.

1. Существенных различий в копинг-стратегиях между группами педагогов с ситуативным и надситуативным уровнями мышления нет. Исключение составляют: конфронтативный копинг (педагоги с надситуативным уровнем мышления (сред.знач. = 9,90) более склонны к использованию конфронтативного копинга, чем педагоги с ситуативным уровнем мышления (сред.знач. = 8,45) Student: $p = 0,033$) и поиск социальной поддержки (педагоги с надситуативным уровнем мышления (сред.знач. = 13,90) более склонны к поиску социальной поддержки, чем педагоги с ситуативным уровнем мышления (сред.знач. = 12,00; Student: $p = 0,015$).

2. У педагогов с надситуативным уровнем мышления системообразующими в структуре копинг-стратегий являются «Конфронтативный копинг», «Бегство-избегание» и «Поиск социальной поддержки». У педагогов с ситуативным уровнем мышления системообразующими копинг-стратегиями являются «Конфронтативный копинг», «Бегство-избегание» и «Дистанцирование».

3. Анализ средних значений показал, что предпочитаемыми копинг-стратегиями у педагогов с надситуативным уровнем мышления являются «Конфронтативный копинг» и «Поиск социальной поддержки». У педагогов с ситуативным уровнем мышления предпочитаемыми копинг-стратегиями являются «Конфронтативный копинг», «Дистанцирование» и «Бегство-избегание».

4. Как показал регрессионный анализ, конфронтативный копинг у педагогов с надситуативным уровнем мышления можно объяснить влиянием следующих факторов: «Положительная переоценка», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблемы» и «Чувствительность». Необходимо отметить, что «Конфронтативный копинг» и «Планирование решения проблемы» имеют достаточно сильную положительную связь ($r=0,52$; $p<0,00783$). У педагогов с ситуативным уровнем мышления конфронтативный копинг можно объяснить влиянием таких факторов, как: «Положительная переоценка», «Прямолинейность», «Поиск социальной поддержки». Положительная связь наблюдается между «Конфронтативным копингом» и «Поиском социальной поддержки» ($r=0,58$; $p<0,00349$) и «Положительной переоценкой» ($r=0,52$; $p<0,00876$).

4. По результатам регрессионного анализа усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки (копинг – «Поиск социальной поддержки») у педагогов с надситуативным уровнем мышления можно объяснить влиянием такого фактора как «Ответственность» ($r=0,58$; $p<0,00288$), а у педагогов с ситуативным уровнем мышления таким фактором, как «Конфронтативный копинг» ($r=0,58$; $p<0,00349$).

Проблема преобладания конфронтативной копинг-стратегии у педагогов с надситуативным уровнем мышления, отличительной особенностью которых является стремление выйти за пределы ситуации и умение охватить процесс взаимодействия в целом, позволяет сделать предположение, что выбор такой стратегии поведения является следствием организационных условий функционирования педагогического процесса. То есть в условиях имеющейся на данный момент системы организации педагогического процесса, конфронтативный копинг – это наилучший выход из трудных ситуаций. Данное предположение косвенно подтверждается результатами диагностики ведущего типа реагирования по методике М.М. Кашапова, Т.Г. Киселевой. Определяющим способом взаимодействия в конфликтной ситуации педагогов обеих групп будет «Оптимальное решение», означающее признание различия во мнениях и готовность ознакомиться с иными точками зрения для понимания причин конфликта и поиска действий, приемлемых для обеих сторон и обеспечения достижений социально полезной цели.

Результаты определения выраженности компонентов эмоциональной возбудимости также косвенно свидетельствуют о том, что выбор конфронтативной копинг-стратегии может быть результатом оптимального решения, а не чрезмерной возбудимости («Оценка эмоциональной возбудимости V.A. Braithwaite, в адаптации А.А. Рукавишниковой, М.В. Соколовой»). Педагоги обеих групп имеют средний уровень нейротизма и могут проявлять повышенную возбудимость только в отношении очень значимых событий. Исключение составляет критерий «Робость», который свидетельствует о том, что педагоги с ситуативным уровнем мышления более робки, чем педагоги с надситуатив-

ным уровнем мышлением. Вероятно, именно этим можно объяснить то, что педагоги с ситуативным уровнем мышления менее склонны к конфронтативной копинг-стратегии, чем педагоги с надситуативным уровнем мышления, поскольку робость как качество личности ориентирована на избегание конфликта, а не на участие в нем.

Регулирующее воздействие на формирование межличностных отношений и способы разрешения кризисных производственных и семейных ситуаций оказывает такая обобщенная характеристика личности как локус контроля. Если принимать во внимание свойственное педагогам с ситуативным уровнем мышления принятие решений под влиянием эмоций и неспособность выйти за пределы ситуации, то они должны отличаться от педагогов с надситуативным уровнем мышления по такому свойству личности как интернальность или экстернальность. Однако как показывает анализ значимых различий между группами педагогов с надситуативным и ситуативным уровнями мышления по критерию «Общая интернальность» нет. Показатель шкалы «Общая интернальность» свидетельствует о том, что педагоги обеих групп обладают достаточным уровнем субъективного контроля над значимыми ситуациями. Им свойственно считать, что большинство важных событий в их жизни являются результатом их собственных действий и что они могут ими управлять. Также между данными группами нет различий и по параметрам интернальности в сфере достижений, в сфере производственных отношений, в сфере межличностных отношений и в сфере здоровья. Отмечаются некоторые различия по параметрам «Интернальность в сфере неудач» (Сред.зн. = 9,48 и 3,39) и «Интернальность в сфере семейных отношений» (Сред.зн. = 6,95 и 3,11). Данные различия могут свидетельствовать о том, что педагоги с надситуативным уровнем мышления отличаются более развитым чувством субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и в большей степени считают себя ответственными за события, происходящие в их семейной жизни.

Обобщая выявленные различия и сходства между группами педагогов с ситуативным и надситуативным уровнями мышления, можно сделать вывод, что предпочтение конфронтативной копинг-стратегии обусловлено разным сочетанием свойств личности. Преобладание конфронтативной копинг-стратегии как базовой и ведущей у большинства педагогов обеих групп может быть обусловлено либо особенностями существующей на данный момент системы организации педагогического процесса, либо тревожностью как базовым свойством личности. Однако, если принять во внимание, что повышенная тревожность как свойство личности присуще большинству представителей профессии (61,3% от общей выборки), можно сделать предположение, что оно приобретает в процессе профессиональной деятельности.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Методология исследования и адаптация опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 82-92.
2. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20-30.
3. Кашанов М.М. Психология педагогического мышления. Монография. СПб.: Алетейя, 2000.

COPING-STRATEGY OF THE TEACHERS WORKING IN SYSTEM OF TRADITIONAL EDUCATION

M. Harchenko

The article describes the results of investigation of correlation between teacher's type of thinking and coping-strategies.

К ВОПРОСУ О МЕСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ТРАДИЦИОННОЙ ПАРАДИГМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

М.А. Черкасова

*Россия, г. Вологда, Вологодская военно-врачебная комиссия ФБУ Больница № 1 (г. Архангельск)
УФСИН России по Архангельской области
E-mail: marina_vvk@mail.ru*

Представлены различные точки зрения на понимание места эмоционального выгорания в традиционной парадигме профессионального стресса. Отмечается, что данный синдром имеет ряд существенных отличий и поэтому может рассматриваться как самостоятельный феномен. Библиогр.3.

Проблематика стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов. Данный интерес обусловлен запросом современной профессиональной среды, характеризующейся целым комплексом стрессовых факторов, влияющих на человека и его деятельность.

Эмоциональное выгорание представляет собой стресс-синдром как совокупность симптомов, негативно сказывающихся на работоспособности, самочувствии и взаимоотношениях субъекта в процессе трудовой деятельности. Развитие данного синдрома характерно для профессиональной деятельности работников системы «человек-человек» и часто обозначается понятием «профессиональное выгорание». Это позволяет рассматривать выгорание в аспекте личной деформации под влиянием профессиональных стрессов.

Впервые феномен «выгорание» описал Бредли (Bredley, 1969) в своем исследовании служащих, охраняющих условно осужденных. Несколько позже это явление изучал американский психиатр Фройденбергер (Freudenberger, 1974) при исследовании экстремального психологического переутомления, которое испытывают представители социальных профессий.

В отечественных работах авторами использовались разные варианты перевода английского термина «burnout»: «эмоциональное сгорание» (Яценко, 1989; Форманюк, 1994), «эмоциональное выгорание» (Бойко, 1996) и «эмоциональное перегорание» (Вид, Лозинская, 1998). Встречаются также термины «психическое выгорание» (Водопьянова, 2000) и «профессиональное выгорание» (Ронгинская, 2002). Все эти понятия являются синонимичными, потому что в их основе лежат сходные механизмы.

Выгорание сложно изучать, потому что существует большое количество определений данного психологического феномена:

- ослабление, изнурение, истощение;
- утрата творческих способностей / креативности;
- отсутствие преданности работе;
- отчужденность в отношениях с клиентами, коллегами и отстраненность в работе и организации;
- синдром неадекватной установки по отношению к клиентам и самому себе;
- реакция на хронический стресс.

Часто выгорание рассматривается как модель ответных реакций на хронические рабочие стрессы. Вероятно, именно поэтому в специальной литературе по профессиональному стрессу понятия «выгорание» и «профессиональный стресс» нередко употребляются вместе. Так, в соответствии с моделью К. Маслач выгорание является ответной реакцией на профессиональные стрессы, состоящей из трех компонентов: эмоционального истощения, деперсонализации и редукции персональных достижений.

Чернисс (Cheriss, 1980) описывает выгорание как процесс отчуждения в ответ на влияние рабочих стрессоров. По его мнению, дисбаланс между требованиями работы и ресурсами человека вызывает определенную эмоциональную реакцию, для которой характерно истощение. Эта реакция в свою очередь может приводить к изменению установок в поведении человека, включая защитный копинг (невнимательность к удовлетворению собственных потребностей) и деперсонализацию (отстраненность от клиентов).

Н. В. Гришина (1997) рассматривает выгорание как особое состояние человека, являющееся следствием профессиональных стрессов. По мнению данного автора, профессиональное выгорание не ограничивается болезненным разочарованием в работе, а проявляется во всех сферах его жизнедеятельности.

В.В. Бойко (1999) раскрывает феномен «эмоционального сгорания» как механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Согласно его концепции, синдром выгорания рассматривается как динамический процесс, возникающий в соответствии с развитием механизма стресса.

Несмотря на общность механизмов возникновения и сходную картину протекания, существуют определенные различия между стрессом и профессиональным выгоранием, которые проявляются, прежде всего, в длительности этого процесса. По мнению ряда авторов, выгорание является длительным процессом истощения человеческих ресурсов при отсутствии возможности их адекватного восстановления. Кроме этого, потеря ресурсов при выгорании происходит медленно, незаметно и часто намеренно скрывается самими работниками.

Другое существенное отличие между выгоранием и стрессом кроется в специфике их влияния на поведение и деятельность субъекта. Если стресс как адаптационный синдром может активизировать все стороны психики человека и поэтому не только снижать показатели эффективности профессиональной деятельности, но и улучшать их, то выгорание приводит только к снижению самооценки в профессии, а в дальнейшем к ухудшению показателей деятельности и нарушению взаимоотношений.

Степень распространенности выгорания – еще одно отличие от стресса. Возникновению стресса способствуют различные социальные ситуации: война, стихийные бедствия, безработица, болезнь, семейные проблемы и т. п. Выгорание же представляет собой хроническое дисфункционирование и является относительно самостоятельным феноменом, отличительными особенностями которого являются его дезадаптационный характер и профессиональная направленность.

Таким образом, сравнение существующих подходов свидетельствует о наличии различных точек зрения на понимание места эмоционального выгорания в традиционной парадигме профессионального стресса. Профессиональное выгорание не является особым видом стресса, хотя с точки зрения своего развития и может быть отнесено к последней его стадии (истощение). Данный синдром имеет ряд существенных отличий и поэтому может рассматриваться как самостоятельный феномен.

Литература

1. Кэрри Л. Купер, Филипп Дж. Дэйв, Майкл П. О'Драйсколл. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение / Пер. с англ. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.
3. Водопьянова Н. Е., Старченко Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб. Питер, 2008.

TO THE QUESTION ON THE PLACE OF EMOTIONAL BURNING OUT IN THE TRADITIONAL PARADIGM OF PROFESSIONAL STRESS

M. Tcherkasova

Some conceptual approaches to a syndrome of emotional burning out in aspect of professional stress, both in foreign, and in domestic psychology are described. The general mechanisms of occurrence and course of the given phenomena are considered, essential distinctions between them are allocated. Bibliographies 3.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В КОНТЕКСТЕ СОДЕРЖАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ

Т.Л. Шабанова

*Россия, г. Нижний Новгород, Нижегородский государственный педагогический университет
E-mail: shabanovatl@yandex.ru*

Предложена программа исследования содержания и особенностей функционирования эмоциональной сферы педагогов как одной из значимых детерминант эмоциональной устойчивости. Выделены критерии эмоциональной устойчивости и сформулированы задачи развития. Библиогр.5.

Эмоциональная устойчивость (ЭУ) выделяется большинством исследователей как качество личности, имеющее профессиональную значимость для деятельности педагога в связи с тем, что преподавателю необходимо быть терпеливым и целенаправленным при осуществлении своих замыслов, выдержанным даже в самых неблагоприятных (стрессовых) ситуациях, уравновешенным в условиях отрицательных эмоциональных воздействий со стороны других людей (Кулюткин, 1985).

Для имеющихся психолого-педагогических исследований ЭУ характерен «фрагментарный» подход, при котором анализируются лишь отдельные аспекты проблемы. В связи с этим на сегодняшний день отсутствует целостная концепция этого сложного эмоционального явления. Мало исследован собственно эмоциональный компонент ЭУ.

Под эмоциональной устойчивостью мы понимаем зрелую форму эмоциональной саморегуляции – способность субъекта к саморазвитию и овладению «техниками» управления своими состояниями и переживаниями. Переход к зрелой регуляции позволяет человеку сохранять веру в возможное преодоление трудностей и оставаться способным жить в ладу с самим собой и с окружающим миром. В этом случае у педагога постоянные изменения среды порождают не страх, а интерес, он признает и принимает ценность развития; позитивно относится к состоянию проблемности в деятельности; рассматривает трудности как возможности саморазвития, стремится апробировать новые способы деятельности, то есть активно преобразует действительность и самого себя.

Регуляция эмоциональных состояний опосредствована разными факторами: и жизненными обстоятельствами, и социальным пространством, и сложностью личностного становления, и слож-

ным соотношением с другими психическими образованиями. Наше исследование направлено на изучение содержания и особенностей функционирования эмоциональной сферы педагогов как одной из значимых детерминант ЭУ. Предметом нашего изучения являются следующие эмоциональные характеристики: распределение дифференциальных эмоций, эмоционально-ценностная направленность личности, степень предрасположенности к устойчивым негативным эмоциональным состояниям, способность к эмоциональному познанию и рефлексии.

В соответствии с программой исследования мы выделяем следующие показатели ЭУ: *богатство, разнообразие и подлинность эмоциональных переживаний; баланс эмоций положительной и отрицательной модальности в эмоциональной структуре личности; устойчивые позитивные эмоциональные оценки личностью окружающей действительности и самой себя; оптимальная продолжительность эмоциональных переживаний, отсутствие длительных, застойных эмоциональных состояний, способных преобразоваться в устойчивые качества личности; оптимальная степень интенсивности эмоций, соответствующая конкретным условиям деятельности и индивидуальным особенностям личности; соответствие эмоциональных переживаний, опосредованных осуществляемой деятельностью, эмоционально-ценностной направленности личности; высокий уровень и глубина эмоционального познания и рефлексии.*

В нашем исследовании принимали участие педагоги средней, средней специальной и высшей школы г. Нижнего Новгорода и Нижегородской области, г. Перми.

Одним из показателей эффективного эмоционального функционирования личности является многообразие палитры эмоциональных переживаний. Чем богаче эмоциональный опыт и чем более он осознан, тем более эмоционально развитой и зрелой становится личность. Эта характеристика определяется некоторыми исследователями как эмоциональная экспрессивность, понимаемая как чувствительность к эмоциональным переживаниям, спонтанность в их проявлении, которая тесно связана с эмоциональной устойчивостью (Митина, 2004). В концепции дифференциальных эмоций известного американского психолога К. Изарда описывается, что основу эмоциональной жизни человека составляют десять базовых эмоций, отражающих особенности мотивации человека. Нами был проведен одномоментный срез целой палитры текущих эмоциональных переживаний педагогов в профессиональной деятельности. У преподавателей была выявлена слабая выраженность всех эмоций, как позитивных, так и негативных. Существует сильный дефицит эмоций радости и удивления. Также педагоги активно сдерживают переживания страдания, гнева, отвержения, страха, не допуская возможность их проявления в своей профессии. Лучше других у педагогов сформирован эмоциональный опыт переживания эмоции интереса и чувства вины. При этом были выявлены различия в распределении дифференциальных эмоций у преподавателей разного пола и с разным педагогическим стажем.

Взаимодействие эмоций разных модальностей оказывает влияние на индивидуальные особенности функционирования эмоциональной сферы личности. Частое переживание и взаимодействие эмоций неудовольствия, тревоги, вины и стыда приводят к закреплению их в структуре личности в виде устойчивых эмоциональных качеств. Таким устойчивым отрицательным эмоциональным образованием является тревожность. Тревожность – индикатор ЭУ. Среди обследованных педагогов процент высокотревожных составляет приблизительно третью часть выборки. Другая треть педагогов (32,5%) наоборот демонстрируют «абсолютное спокойствие», определяемое некоторыми исследователями как симптом скрытой, замаскированной тревожности. В этом случае спокойствие сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, результатом которого является активное вытеснение личностью травмирующих переживаний с целью самозащиты и ухода от проблем. Однако склонность к вытеснению травматических переживаний приводит к усилению и разрастанию у личности физиологического компонента эмоций в виде различных нарушений здоровья. Выявленная у педагогов открытая и замаскированная тревожность проявляется в особой системе эмоциональных оценок профессиональных и жизненных ситуаций: постоянном ожидании неуспеха, повышенном внимании к трудностям и неудачам, концентрации внимания на своих проблемах.

Эмоциональная устойчивость педагогов обеспечивается удовлетворенностью в эмоциональном насыщении значимыми переживаниями. Б.И. Додоновым была разработана классификация эмоций, «которые в сознании людей предстают в качестве «ценных» переживаний» (Додонов, 1978, с. 106), связанных с потребностями человека в разных сферах жизни, с его ценностными позициями. Соответствие эмоциональной направленности педагога требованиям профессии дает ему возможность реализовать в деятельности свои ценностные ориентации и связанные с ними субъективно значимые эмоциональные переживания, достигать удовлетворенности трудовым процессом. Напротив, при недостаточном соответствии эмоциональной направленности и требований профессии возможность реализовывать в деятельности значимые эмоции становится трудноосуществимой, чувство удовлетворенности не переживается, вследствие чего возникает стресс и эмоциональная неустойчивость.

Как выяснилось, наиболее ценными для педагогов являются следующие переживания: *коммуникативные эмоции, эмоции успеха и альтруистические*. Неудовлетворенными в профессиональной деятельности у учителей являются *гедонистические эмоции*, связанные с потребностью в комфорте. Также внутренний конфликт создают *эмоции самоутверждения*.

Целенаправленному формированию ЭУ способствует осознание педагогом роли и значения аффективной сферы личности в оптимизации деятельности, общения, психического и физического здоровья и преподавателя, и учащихся, а также гармонизация и усложнение его эмоционального мира.

Литература

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казанского университета, 1987. С. 3-36.
2. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978. С. 23-106.
3. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. СПб.: Питер, 2002. 464 с.
4. Кулюткин Ю.Н. Психология обучения взрослых. М., 1985. С. 54-56.
5. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Изд центр «Академия», 2004. С. 80-92.

EMOTIONAL STABILITY IN THE CONTEXT OF THE MAINTENANCE OF EMOTIONAL SPHERE OF THE PERSON OF TEACHERS

T. Shabanova

The program of research of the maintenance and features of functioning of emotional sphere of teachers as is offered one of significant a determinant of emotional stability. Criteria of emotional stability are allocated and development problems are formulated.

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНИЗАЦИИ

С. М. Шингаев

Россия, г.Санкт-Петербург, Санкт-Петербургская академия
постдипломного педагогического образования
E-mail: sshingaev@mail.ru

В статье приводятся результаты психологических исследований стресса в профессиональной деятельности менеджеров. Описываются основные модули программы психологического обеспечения профессионального здоровья менеджеров, повышения их стрессоустойчивости. Библиогр. 3.

Психологический стресс, обусловленный содержанием профессиональной деятельности, является одной из основных сторон образа жизни менеджера. Часто ему приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе. Стресс для менеджера – это не сверхъестественное явление, а, прежде всего, реакция на экстремальные условия профессиональной деятельности, что ставит во главу угла проблему его профилактики и увеличения психофизиологических резервов организма.

В 2002-2009 гг. нами были проведены исследования стресса в профессиональной деятельности менеджеров российских компаний (N= 357 чел.). Опираясь на классификацию стрессовых факторов, предложенную Г.С. Никифоровым (Никифоров, 2006), составлены **стрессовые факторы по сферам профессиональной деятельности**: организация и содержание профессиональной деятельности, профессиональная карьера, взаимоотношения на работе, внеорганизационные источники стресса, оплата труда.

Корреляционный анализ показал высокую степень взаимосвязи факторов профессиональной деятельности. Наиболее тесные связи между собой показали факторы «Опасность для жизни и здоровья, риск», «Неблагоприятное воздействие факторов физической среды (температура, шум, вибрация, влажность, голод, жажда и т. д.)», «Несбывшиеся надежды», «Взаимоотношения с коллегами по работе», «Жизненные кризисы», а также «Трудность выполняемой деятельности (дефицит/неполнота информации, повышенные требования к безошибочности и скорости действий и т.д.)», «Недостаток необходимых профессиональных знаний и умений», «Неприятности (конфликт) с руководством по службе», «Плохое руководство», «Взаимоотношения с подчиненными по работе», «Ограничения свободы поведения», «Финансовые проблемы», «Конфликты личностных ценностей с ценностями, декларируемыми организацией».

Обнаружены особенности восприятия менеджерами стрессовых факторов профессиональной деятельности и жизненных ценностей в зависимости от пола и семейного положения. Мужчины больше, чем женщины, не удовлетворены перспективами своей служебной карьеры и неясно обозначенными обязанностями на работе. Они болезненнее реагируют на несбывшиеся надежды в профессии, чаще высказываются негативно в адрес руководства, более зависимы от проблем в семье. Мужчины в отличие от женщин более ценят «Уверенность в себе». Обнаружено, что с возрастом снижается ценность фактора «Уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий» – менеджеры старшего возраста уже добились существенных успехов в жизни и им уже не надо так, как в молодости, доказывать что-либо другим, демонстрируя уверенное поведение. Жизненная философия у этих менеджеров сложилась и не претерпевает глобальных изменений.

Женатые (замужние) менеджеры в отличие от неженатых (незамужних, разведенных, холостых) острее воспринимают: негативное воздействие неблагоприятных факторов физической среды на работе, ситуации, связанные с отвлечением внимания, дефицитом времени при выполнении служебных обязанностей, а также ситуации, представляющие опасность для жизни и здоровья. Семейные менеджеры проявляют большее беспокойство о последствиях ошибочных действий, чаще испытывают страх совершить ошибку, считая при этом себя недостаточно профессиональными. Они чаще, чем неженатые сотрудники, воспринимают как стрессовый фактор неблагоприятное функциональное состояние организма в процессе выполнения деятельности. Ответственность за свои семьи, их благополучие порой вынуждает менеджеров мириться с негативными факторами профессиональной деятельности, испытывая при этом чувство «заложника» выполняемой работы. Семейные менеджеры острее реагируют на стрессовые факторы, связанные с взаимоотношениями на работе (с коллегами и подчиненными).

Отношение менеджеров к здоровью и повышению стрессоустойчивости неоднозначное: подавляющее большинство соглашается, что оно необходимо, здоровье следует укреплять и одновременно они не прилагают сколько-нибудь заметных усилий в этой области. В ходе исследования менеджерам было предложено оценить по 100-балльной шкале уровень ценности и уровень доступности 14 сфер жизни. Среди наиболее ценных указаны: физическое и психическое здоровье (94 балла), интересная работа (87), любовь как духовная и физическая близость с любимым человеком (87), уверенность в себе, свобода от внутренних противоречий (87), свобода как независимость в поступках и действиях (86). По уровню доступности выделяются: материально обеспеченная жизнь, отсутствие материальных затруднений (87), наличие друзей (77), любовь (76), интересная работа (75).

Интересно, что среди ценных сторон жизни здоровье ставится менеджерами на первое место, в то время как по уровню доступности оно занимает шестое место

В качестве одного из методических подходов, применяемых при разработке программ психологического обеспечения профессионального здоровья менеджеров, повышения их стрессоустойчивости возможно рассмотрение *рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ)*. Согласно теории РЭПТ (Лазарус, 2001), психологически здоровых индивидов отличает философия релятивизма, или философия «пожелания»: у людей имеется огромное множество различных желаний, мечтаний, целей, предпочтений и т. д., и если они не возводят эти неабсолютные ценности в ранг грандиозных догм и требований, у них будет меньше психологических проблем. Однако у них могут возникнуть здоровые отрицательные эмоции (например, грусть, сожаление, разочарование, раздражение), если их желания не будут исполняться. Эти эмоции предполагают конструктивные мотивационные качества, поскольку помогают людям устранить препятствия на пути к достижению цели, а также конструктивно изменить то, что не может быть реализовано (Эллис, Драйден, 2002).

К основным модулям программы психологического обеспечения профессионального здоровья менеджеров, повышения их стрессоустойчивости мы относим: 1) стимулирование здорового образа жизни; 2) уменьшение негативного влияния стресса на сотрудников; 3) организация питания персонала; 4) организация отдыха сотрудников; 5) решение проблем, связанных с семьями сотрудников; 6) включение в компенсационные пакеты блока «Здоровье»; 7) рациональная организация труда на рабочем месте; 8) офисные ритуалы; 9) стимулирование сотрудников к нахождению и использованию собственных приемов эмоциональной разгрузки.

Анализ печатных и электронных источников показывает, что чаще всего в западных компаниях программы укрепления профессионального здоровья менеджеров представляют собой комплекс мер организационного и индивидуального характера, направленных на профилактику стресса и выработку способов борьбы с его последствиями. К организационным мерам относятся: создание благоприятного организационного климата, предоставление работникам возможности самим организовывать их работу, четкое определение должностных обязанностей работников; устранение причин, ведущих к перегруженности и незагруженности работой; социальная поддержка, программы управления стрес-

сами (предусматривающие проведение в организациях специального консультирования), фитнес-программы (программы общего оздоровления).

К индивидуальным методам предотвращения стресса и борьбы с ним относятся: программы физических упражнений, обучение технике релаксации, биологическая обратная связь, модификация поведения (прежде всего для людей с поведенческой активностью типа «А»). Следует признать, что разработка подобных программ для российских компаний пока является скорее исключением, нежели правилом.

Литература

1. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. СПб.: Речь, 2001. 256 с.
2. Психология профессионального здоровья / под ред. Г.С.Никифорова. СПб.: Речь, 2006. 480 с.
3. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. СПб.: Речь, 2002. 352 с.

STRESS-MANAGEMENT IN ORGANIZATION

S. Shingaev

In clause results of psychological researches of stress in professional work of managers are resulted. The basic modules of the programme of the psychological guarantee of professional health of managers are described, increase in their stressfibre.

ВОСПРИЯТИЕ НОВОБРАНЦАМИ ТРУДНОСТЕЙ АРМЕЙСКОЙ ЖИЗНИ И СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ С НИМИ

И.П. Шкуратова

Россия, г. Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет

E-mail: irshkuratova@yandex.ru

Рассмотрено восприятие новобранцами трех видов трудностей службы в армии: изоляция от близких людей, армейские отношения и проблемы быта и режима. Выявлены связи между оценкой трудностей службы в армии и стратегиями совладания с ними. Библиогр.1.

Проблема адаптации новобранцев к условиям службы в армии относится к числу наиболее актуальных для отечественной психологии, в то же время публикаций, посвященных этой проблеме, очень мало. В этой связи целью нашей работы явилось изучение восприятия новобранцами трудностей армейской жизни и стратегий совладания с ними.

Для измерения субъективной тяжести различных аспектов армейской жизни была разработана методика, включающая список из 22 особенностей службы в армии, которые могут быть трудными для новобранца. Они составляют три группы трудностей: 1. связанные с изоляцией от близких людей (например, невозможность видеться с любимой девушкой, с родителями); 2. связанные с армейскими отношениями (несправедливое отношение со стороны офицеров, страх оказаться жертвой физического насилия); 3. связанные с выполнением режима (ранний подъем, тяжелые физические нагрузки). Каждую из трудностей надо было оценить по семибалльной шкале: от 1 балла (это не вызывает у меня беспокойства) до 7 баллов (это самое тяжелое, что может со мной случиться).

Для диагностики стратегий совладающего поведения нами было использовано две методики: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлера и Д. Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2001) и «Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации сотрудников психоневрологического института им. В.М. Бехтерева. Объектом исследования послужили 50 военнослужащих срочной службы первого года службы в возрасте от 18 до 20 лет. Данные были собраны студенткой 4 курса факультета практической психологии Южно-Российского гуманитарного института С. Дегтяревой в процессе выполнения курсовой работы.

Анализ данных показал, что для солдат самыми тяжелыми представляются трудности, связанные с изоляцией от близких людей (средний балл составляет 3,4). Из них наиболее тяжелыми воспринимается невозможность видеться с родителями и другими членами семьи (4,4 балла), невозможность видеться с любимой девушкой (4 балла); невозможность пользоваться мобильным телефоном (3 балла). Трудности, связанные с армейскими отношениями и с выполнением режима, оцениваются как более легко переносимые (средний балл – 2,4). Из них к наиболее тяжелым отнесены следующие: страх перед участием в боевых действиях (3 балла), несправедливое отношение со стороны офицеров (3 балла), страх оказаться жертвой физического насилия в армии (3 балла).

В пятерку наименее тяжелых трудностей попали следующие: постоянное чувство усталости, грубые шутки со стороны солдат и офицеров, невозможность пользоваться плеером, телевизором (все по 2 балла), необходимость все время находиться вместе с другими солдатами и раннее время отбоя (по 1,5 балла). Таким образом, главными трудностями в процессе адаптации к условиям нахождения в армии для новобранцев являются ограничения в общении с близкими людьми, превосходя бытовые неудобства и тяжелые физические нагрузки.

Анализ наиболее предпочитаемых стратегий совладания солдат с трудностями армейской жизни по методике Н. Эндлера и Д. Паркера показал, что наиболее часто они прибегают к проблемно-ориентированной стратегии (57,4 балла). Она предполагает конструктивный подход к решению проблемы, при котором человек предпринимает реальные действия для выхода из создавшегося положения. На втором месте находится стратегия избегания (48,5 балла), которая состоит из разных форм ухода или отвлечения от проблемы. Третье место занимает эмоционально-ориентированная стратегия (34,9 балла), которая заключается в погружении в эмоциональные переживания. Стратегии совладания, выявляемые с помощью «Опросника о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкман, были выбраны военнослужащими в следующей последовательности предпочтения. Наиболее часто ими избирались три стратегии: планирование решения проблемы, самоконтроль и положительная переоценка (все по 12 баллов).

Около 10 баллов набирают такие стратегии как избегание проблемы, поиск социальной поддержки и дистанцирование (мысленное отстранение от ситуации, уменьшение ее значимости). Конфронтативная стратегия, состоящая в агрессивных действиях по изменению ситуации, оказалась не очень часто используемой солдатами, набрав 8 баллов. Менее всего новобранцы склонны прибегать к принятию ответственности на себя за возникшую трудность (7 баллов), что и понятно, поскольку они находятся в ситуации, где весь их распорядок жизни подчинен командиру.

Для выявления связей между восприятием трудностей армейской жизни и стратегиями совладания с ними был проведен корреляционный анализ по Спирмену, который выявил значимые связи. Наибольшее число связей было обнаружено между стратегиями совладания по методике Р. Лазаруса и С. Фолкман и оценкой трудностей армейской жизни. Стратегия дистанцирования дала значимые отрицательные связи с оценкой всех трех видов трудностей на уровне $p < 0,01$. Это значит, что солдаты, умеющие мысленно отстраниться от травмирующей ситуации, уменьшить ее значимость, увидеть в ней что-то положительное, менее тяжело воспринимают условия армейской жизни. Стратегия избегания, включающая такие тактики, как «пытался улучшить свое самочувствие едой, курением», «избегал общения с людьми», «вымещал настроение на других людях» также отрицательно связана с оценкой трудностей армейских отношений ($r = -0,36$, $p < 0,01$) и с трудностями режима ($r = -0,32$, $p < 0,03$). Это означает, что такие приемы помогают солдатам справляться с этими трудностями, и потому они их оценивают как менее тяжелые.

Эмоционально-ориентированная стратегия по методике Н. Эндлера и Д. Паркера дала значимую положительную связь с трудностями армейских отношений ($r = 0,33$, $p < 0,02$) и близкие к значимым связи с изоляцией от близких людей ($r = 0,27$, $p < 0,06$) и с трудностями выполнения армейского режима ($r = 0,26$, $p < 0,06$). Это значит, что солдаты тяжело воспринимающие все тяготы армейской жизни, склонны погружаться в негативные эмоциональные переживания, депрессию. Эта категория солдат более других нуждается в помощи психолога.

Подводя итог полученным данным, можно сказать, что основные трудности адаптации новобранцев к армейской жизни связаны с их отрывом от привычного окружения, с изменением всего жизненного уклада. Они прибегают к разным стратегиям совладания с новыми условиями жизни. Задача психологов состоит в разработке и применении комплекса методик, позволяющих выявлять индивидуальные стили совладания военнослужащих с трудностями армейской жизни для оказания психологической помощи тем новобранцам, которые наиболее тяжело воспринимают условия нахождения в армии.

Литература

1. Крюкова Т.Л. О методологии исследования и адаптации опросника диагностики совладающего (копинг) поведения // Психология и практика: Сб. науч. трудов. Вып. 1 / Кострома: Изд-во КГУ, 2001. С. 70-82.

PERCEPTION OF RECRUITS ARMY LIFE DIFFICULTIES AND COPING STRATEGIES WITH THEM

I. Shkuratova

We consider the perception of recruits of the three types of difficulties of army life: isolation from loved ones, interpersonal relations and issues of life and treatment. The relationships are between the assessment of the difficulties of army life and strategies for coping with them.

РАЗДЕЛ 8

ДИАГНОСТИКА И ПСИХОТЕХНОЛОГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ: ПОПЫТКА СИСТЕМНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Л.А. Александрова, А.А. Лебедева, Д.А. Леонтьев

Россия, Москва, МГППУ

E-mail: ladaleksandrova@mail.ru, anna.alex.lebedeva@gmail.com, dleon@smysl.ru

Работа выполнена при поддержке Российского гуманитарного научного фонда,
проект № 09-06-00410а «Личностные ресурсы совладания в условиях хронического стресса»

Доклад посвящен уточнению и систематизации основных понятий, касающихся проблемы совладания с жизненными трудностями. Библиогр. б.

Получив широкое распространение и практическое применение в самых разных сферах, понятие стратегий (фиксированных способов) совладания не получило однозначной теоретической интерпретации. Мы ставим задачу обосновать, опираясь в том числе на наши эмпирические данные, неизбежность системной трактовки стратегий совладания в противовес расхожей диспозиционной трактовке. Речь идет о том, что склонность к использованию тех или иных стратегий совладания, а также их результативность представляют собой не инвариантные характеристики, а обусловлены системными взаимосвязями между проблемами, ресурсами и доступными стратегиями в динамической структуре жизнедеятельности личности.

Эффективность избранной стратегии совладания зависит не только от специфики и меры подконтрольности проблемной ситуации (Нартова-Бочавер, 1997), но и от соотношения конкретного вызова жизни с наличными ресурсами человека. Можно говорить о единстве проблемной ситуации, стратегий совладания и ресурсов личности. В состоянии дисбаланса стратегии совладания применяются иначе, чем в «норме». То же касается ресурсов – при выраженном нарушении баланса системы блокируется доступ к базовым ресурсам личности, они перестают «работать» на личность (Александрова, 2004). Стереотипные способы совладания, позволяющие автоматически справиться со сравнительно типовыми проблемными ситуациями умеренной сложности, могут оказаться недостаточными в более сложных ситуациях. В этом случае оказывается неизбежным переход от автоматизированных копингов к специальной внутренней работе совладания, что можно соотносить с описанными в других контекстах переходами от уровня установки к уровню объективации (Узнадзе, 2004) и от уровня автоматизированных операций к уровню развернутой деятельности (Леонтьев А.Н., 2001). Некоторые копинг-стратегии (переосмысление в позитивных терминах, плановое решение проблемы) не могут быть автоматизированными по своей природе, всегда требуя больших личностных усилий. С другой стороны, почти всегда автоматизированными реакциями являются отрицание проблемы и поведенческий уход от нее.

В целях поиска эмпирических оснований для классификации стратегий совладания нами были использованы две наиболее распространенные методики оценки копинг-стратегий – методика Лазаруса (Lasarus, 1984) в адаптации Л.И. Вассермана и др. и методика COPE Карвера и Шейера (Carver & Scheier, 1981) в адаптации Т.О. Гордеевой и др. Рассматривались следующие выборки: студенты колледжа (15-17 лет), студенты университета (18-22 года), студенты с ограниченными возможностями здоровья (инвалидность разной этиологии) (18-22 лет), обучающиеся инклюзивно, обучающиеся инклюзивно, но обучение которым дается существенно сложнее, чем «группе нормы». Для каждой из групп были получены данные по одной из двух методик, оценивающих копинг-стратегии.

При анализе данных, полученных при использовании методики Лазаруса, построена двухфакторная модель. В отдельный фактор выделяются стратегии планового решения проблемы и позитивной переоценки, применение которых не может быть автоматизировано. Они в любом случае имеют форму целостной внутренней деятельности. Остальные стратегии уходят в недифференцированный второй фактор. Такая факторная структура характерна для «группы условной нормы», в то время как у студентов с ограниченными возможностями здоровья стратегия поиска социальной поддержки «мигрирует» в фактор, отражающий работу личности.

При анализе данных, полученных на разных выборках с использованием методики COPE, выявлено два варианта факторных пространств: В первом – три фактора: 1) стратегии, направленные на решение задачи (проблемы), подразумевающий работу личности и обращение к личностным ресурсам, 2) копинги, носящие защитный характер, и 3) стратегии, направленные на «одавливание» внешних ресурсов. Во втором варианте – 4 фактора: первый фактор расщепился на 1) стратегии, направленные на решение задачи (проблемы) при достаточности ресурсов и, 2) стратегии «работы переживания» (Василюк, 1984) при невозможности что-то изменить, а два других остались такими же. В каждом факторе стабильно выделяется несколько основных для него стратегий, задающих его основное содержание.

жание, в то время как другие стратегии «кочуют» между факторами в зависимости от выборки (возраст, инвалидность) и степени сложности решаемой задачи. Дифференцированность применяемых копингов в отношении конкретных задач возрастает с опытом преодоления жизненных трудностей.

Содержание выделяющихся факторов имеет стабильную и вариативную части и проявляется на разных выборках. Анализ показывает, что за обобщающим понятием стратегий совладания стоят очень разнородные виды активности, инициированной вызовом жизни, которые можно объединять по разным основаниям. При таком подходе способы совладания интерпретируются контекстуально, в зависимости от ситуации, задачи и функции совладания, и становится понятным, почему некоторые стратегии «кочуют» между факторами. Например, юмор может выступать в одном случае как автоматическая защитная реакция, а в другом – как смена позиции, результат творческого переосмысления проблемы. То же касается и стратегии поиска социальной поддержки, которая чаще служит стереотипным способом восстановления эмоционального равновесия, но в определенных случаях выступает как двигатель самоанализа, работы личности (психотерапия, обращение к «эксперту» или мудрому человеку).

Можно также заключить, что как стратегии совладания, как и ресурсы, выстраиваются в функциональную иерархию. Наиболее готовы к применению стратегии, которые направлены на решение проблемы на основе имеющихся ресурсов. Если их недостаточно, идут в ход стратегии, направленные на «добор» ресурсов. В случае неудачи при первой попытке решения проблемы (или оценке своих ресурсов как недостаточных), возникает необходимость формирования новой последовательности стратегий и их осознанного переструктурирования.

Таким образом, можно говорить об индивидуальной динамической структуре личностных ресурсов и стратегий совладания с жизненными трудностями и о зависимости использования тех или иных ресурсов от стратегий, задействованных в решении конкретной проблемы.

Литература

1. Александрова Л.А. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: автореф. дисс. канд. психол. н. М., 2004.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл; ИЦ «Академия», 2001.
4. Нартова-Бочавер С.К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. Т.18. 1997. №5. С. 20-39.
5. Узнадзе Д.Н. Общая психология. М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004.
6. Carver, C.S., & Scheier M.F. (1981). Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior. New York: Springer-Verlag.

COPING STRATEGIES: A NEW APPROACH TO SYSTEMATIZATION

L. Alexandrova, A. Lebedeva, D. Leontiev

The paper provides some clarification and systematization of basic concepts describing coping with life challenges.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОПРОСНИКОВ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И МЕТОДИКИ ВИДЕОСЮЖЕТОВ КАК МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Ю.Д. Бабаева, Е.В. Битюцкая

Россия, Москва, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова

E-mail: julia_babaeva@mail.ru, bityutskaya_ew@mail.ru

Проанализированы дискуссионные проблемы, связанные с использованием опросников копинг-стратегий, и возможные пути их решения. Описана созданная авторами методика видеосюжетов. Проведен сравнительный анализ данных, полученных с помощью опросников и методики видеосюжетов. Библиогр. 2.

В современной психологии проблематика, связанная с разработкой методов исследования совладающего поведения и диагностики особенностей его проявления, является весьма актуальной. Политические и социальные изменения, происходящие в наши дни, повлекли за собой ряд негативных социальных последствий, в результате которых все большее число людей различных воз-

растных групп оказывается в трудной жизненной ситуации (ТЖС). Этим объясняется повышенный интерес психологов к разработке новых и адаптации уже существующих методик, направленных на диагностику способов преодоления негативных психологических последствий ТЖС. Вместе с тем, создаваемые в рамках этой проблематики диагностические методы имеют ряд существенных ограничений. Объясняется это, прежде всего, сложностью совладающего поведения.

К числу распространенных методов изучения совладания относятся стандартизированные опросники, направленные на выявление копинг-стратегий, метод ежедневных самоотчетов, методы экспертных оценок и интервью. Наиболее часто используются многошкальные опросники. В их число входят: опросник Р. Лазаруса и С. Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire / WCQ); краткий опросник Д. Амирхана (The Coping Strategy Indicators), опросник Е. Фрайденберга и Р. Льюиса (Adolescent Coping Scale) и др. Однако ряд проблем, связанных с использованием такого рода методик, носит ярко выраженный дискуссионный характер. Например, остается открытым вопрос о том, что же именно они диагностируют: особенности реального поведения или же только субъективные представления человека о том, как он ведет себя в ТЖС. Согласно полученным нами данным, эти оценки часто не совпадают.

Кроме того, необходимо иметь в виду, что для опросников копинг-стратегий часто не оправдано использование стандартных для тестов процедур, например, «тест-ретест». Это объясняется тем, что копинг – динамичный процесс: изменения, происходящие в оценке события человеком, часто влекут за собой пересмотр способов реагирования и преобразования ситуации. Методы диагностики должны быть гибкими и учитывать эти изменения. Следует учитывать также и действие механизмов психологической защиты в отношении трудных, стрессогенных ситуаций. Под влиянием этих механизмов могут возникать существенные искажения автобиографической памяти. Поэтому инструкции ретроспективного типа далеко не всегда достоверны в случаях, когда исследовательская цель связана с получением информации об используемых копинг-стратегиях. Наконец, вызывают сомнение выводы о «конструктивности – неконструктивности», «адаптивности – неадаптивности» совладания, сделанные без учета ситуационного контекста (в частности, насколько подконтрольна ситуация человеку, какова ее объективная трудность) и индивидуальных критериев успешности совладания. Существует ограниченное число неконструктивных копинг-стратегий. Во всех других случаях необходимо соотносить выбранные стратегии с условиями, в которых пребывает человек и тем, каковы его представления об успешном совладании с ситуацией.

В целом мы считаем, что для получения полной картины о совладающем поведении нельзя ограничиваться лишь выявлением копинг-стратегий. Необходимо использовать комплекс методик, позволяющих оценить специфику проводимого человеком анализа ТЖС, особенности ее субъективного восприятия и интерпретации (т. е. различных аспектов так называемого «когнитивного оценивания»). Помимо этого, следует оценить личностные характеристики человека, которые определяют его стрессоустойчивость. Так, в наших исследованиях была показана детерминированность совладания ситуационными факторами (типом ТЖС, частотой ее возникновения в жизни респондента) и личностными диспозициями, а также продемонстрирована важность учета специфики когнитивного оценивания ТЖС при изучении совладающего поведения (Битюцкая, 2007; Бабаева, Битюцкая, 2009).

С нашей точки зрения, перспективным направлением в изучении различных аспектов совладающего поведения является *методика анализа видеосюжетов*. **Цель исследования** заключалась в сравнении данных о специфике когнитивного оценивания ТЖС и копинг-стратегиях, полученных с помощью двух разных методов – опросниковых процедур и разработанной нами методики видеосюжетов.

Методики и процедура исследования. Изучение когнитивного оценивания проводилось с помощью методики, направленной на выявление ТЖС и оценку критериев трудности этих ситуаций для субъекта. Для диагностики совладающего поведения использовался модифицированный и адаптированный опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкман (Битюцкая, 2007). Инструкции обеих методик отнесены к *конкретным, актуальным* жизненным ситуациям респондента, которые он должен сам обозначить.

Помимо этого, испытуемым предъявлялись небольшие отрывки из фильмов, изображавшие различные ТЖС: публичное оскорбление, увольнение с работы, отвержение, несправедливая оценка, ожидание важного события. После просмотра этих сюжетов респондентам предлагалось заполнить специально составленную анкету, содержащую открытые вопросы о представленной ситуации и возможных стратегиях поведения.

Выборка испытуемых: студенты московских вузов в возрасте от 18 до 23 лет; всего 50 человек (29 женщин и 21 мужчина).

Результаты. При сравнительном анализе данных, полученных с помощью опросниковых методик и метода видеосюжетов, были обнаружены расхождения, которые касались как выбора стратегий совладания, так и способов интерпретации ТЖС:

1. Некоторые, наиболее травмирующие, ситуации испытуемые не называют в перечне своих актуальных жизненных событий. Это вызвано, во-первых, тем, что они действительно нечасто возникают в жизни; во-вторых, тем, что о них предпочитают «даже не задумываться» и «не вспоминать о них» (проявляется защитный механизм по типу вытеснение). Как было показано (Битюцкая, 2007), помимо актуальных ситуаций, существуют потенциально трудные ситуации. Именно их, с нашей точки зрения, актуализируют подобные видеосюжеты.

2. При реальном просмотре унизительных ТЖС реакция испытуемых и избираемые ими стратегии совладания носят более агрессивный характер, чем в случае только воображаемых ТЖС. В своем воображении человек далеко не всегда адекватно оценивает свои возможности в управлении собственным эмоциональным состоянием, а при просмотре реальных событий он нередко «срывается».

3. В воображаемой ситуации часто не учитывается участие других значимых лиц (например, испуганной дочери, как в одном из видеосюжетов). В зависимости от наличия «других» и их реакции на ТЖС может меняться и стратегия совладания респондента.

4. При просмотре ТЖС происходят изменения в когнитивном оценивании. Наличие множества воспринимаемых деталей может изменить субъективное отношение к ситуации, ее интерпретацию, а также и иерархию критериев оценки.

5. При анализе данных, полученных в ходе дополнительных бесед с респондентами, следует уточнить, с кем из героев видеосюжетов он себя идентифицирует и о каких реальных ситуациях из своего прошлого вспоминает. Например, в ситуации, связанной с публичным оскорблением, он может стать на позицию испуганного ребенка, обидчика, пострадавшего или же стороннего наблюдателя и благодаря этому у него может появиться целый спектр различающихся по своему содержанию ТЖС. Например, с позиции ребенка он будет переживать, что не вступился за обиженного отца и тем самым усугубил его страдания.

6. Стратегии, полученные путем свободного описания (при анализе видеосюжетов), разнообразнее, чем те формулировки, которые вмещает в себя опросник. Некоторые стратегии формализовать и причислить к какому-либо типу затруднительно (например, к какому классу следует относить стратегию мести, учитывая многогранность ее проявлений).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что использование методики анализа видеосюжетов обогащает выводы о совладающем поведении респондента, полученные на основе опросников, позволяют разносторонне исследовать сложный феномен копинг-поведения.

Литература

1. Бабаева Ю. Д., Битюцкая Е. В. Критерии и детерминанты когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций / Материалы научной конференции, посвященной 75-летию со дня рождения А.В. Брушлинского. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 236-230.
2. Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях : дисс. ... канд. психол. наук. М.: МГУ, 2007.

THE COMPARATIVE ANALYSIS OF QUESTIONNAIRES OF COPING-STRATEGIES AND THE TECHNIQUE OF VIDEO TOPICS AS METHODS OF DIAGNOSTICS СОВЛАДАЮЩЕГО OF BEHAVIOUR

J. Babaeva, E. Bityutskaya

The analysis of restrictions of questionnaires of coping-strategies and possible ways of their overcoming is carried out. The technique of video topics created by authors is described. The comparative analysis of the data received by means of questionnaires and the analysis of video topics is carried out.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

В.В. Барабанищикова, И.Ю. Хоревская

Россия, Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

E-mail: vvb-msu@bk.ru

Данное исследование ставило своей целью проверку предположения о том, что доминирующая сенсорная модальность как индивидуальная особенность образной сферы человека определяет эффективность тренингов психологической саморегуляции состояния спортсменов и студентов.

Проанализированы основные тенденции в динамике функционального состояния испытуемых с доминированием различных сенсорных модальностей под воздействием выбранных процедур психологической саморегуляции, что позволило подтвердить выдвинутое предположение. Библиогр. 5.

Применение методов психологической саморегуляции (ПСР) в структуре комплексных программ стресс-менеджмента становится в настоящий момент одним из самых эффективных и безопасных способов оптимизации негативного функционального состояния (ФС) (Леонова, Кузнецова, 2007; De Keyser, Leonova, 2001). Существует устойчивая традиция применения методов ПСР в спорте и учебной деятельности (Гройсман, 1998; Голубев, 1991), так как именно эти виды деятельности предъявляют повышенные требования к мобилизационным возможностям человека.

В настоящее время в спортивной психологии и психологии труда разработано значительное количество прикладных обучающих программ, базирующихся на разных методах ПСР. Данные эмпирических исследований подтверждают эффект оптимизации ФС вне зависимости от типа и содержательного наполнения применяемой программы ПСР (Леонова, Кузнецова, 2007). Вместе с тем, остается открытым вопрос о повышении эффективности обучения ПСР путем подбора, разработки или адаптации методик и программ «прицельного действия»: максимально эффективных для определенных контингентов обучающихся. Ресурсами повышения эффективности методов ПСР могут служить индивидуальные особенности специалистов. Следует отметить, что эта проблематика в контексте проведения ПСР ранее практически не разрабатывалась. В данной работе мы предложили частично заполнить этот пробел с помощью проведения серии эмпирических исследований такой особенности образной сферы человека, как **доминирующая сенсорная модальность**, рассматриваемая как механизм оптимизации ФС в процессе ПСР.

Цель исследования – выявить и проанализировать характер зависимости эффективности различных приемов ПСР (в варианте методик нервно-мышечной релаксации (НМР) и сенсорной репродукции (СР)) от типа доминирующей сенсорной модальности (ДСМ) образной сферы испытуемых. Наше предположение состояло в том, что наиболее эффективными для индивидуального усвоения испытуемыми будут те методы ПСР, приемы которых напрямую адресованы к активизации индивидуально доминирующей сенсорной модальности.

В исследовании приняли участие 257 студентов факультета психологии одного из московских вузов (возраст – от 19 до 30 лет; 17 мужчин и 240 женщин) и 16 спортсменов, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса по боксу и дзюдо (возраст – от 21 до 28 лет, 12 мужчин и 4 женщины). Оценка динамики показателей ФС проводилась при помощи двух диагностических замеров: после окончания учебного дня/в середине тренировочного дня до и после применения процедур ПСР. При проведении занятий ПСР в выборке студентов представители визуальной и кинестетической групп были смешаны. Сами студенты не знали о том, к какой именно группе принадлежат. Тем самым студенты обеих групп одновременно занимались сначала НМР, а через неделю СР. Занятия со спортсменами проводились индивидуально, но с сохранением временного разрыва между выбранными методиками ПСР.

Выделение ярких типов визуальной или кинестетической направленности осуществлялось с помощью методик: 1) опросника «Образная сфера» А.А. Гостева, 2) качественного анализа сочинений испытуемых, 3) фиксированного наблюдения. Таким образом, для проведения собственно исследования по критерию яркости представления образов той или иной модальности нами был отобран 131 студент (возраст – от 19 до 28 лет; 8 мужчин и 123 женщины). Итоговая выборка также включила всех спортсменов, каждый из которых продемонстрировал высокий уровень развития соответствующей их виду спорта сенсорной модальности образной сферы. Для боксеров такой модальностью является зрительная, а для дзюдоистов – кинестетическая, что обусловлено структурой деятельности спортсменов данных видов спорта.

Для сравнительного анализа были выбраны группы диагностических показателей: 1) показатели субъективной оценки ФС (методика САН, шкала реактивной тревожности Спилбергера-Ханина), 2) физиологические показатели ФС (артериальное давление, частота сердечных сокращений, индекс Кердо), 3) показатели результативности деятельности (точность и продуктивность выполнения нагрузочного теста).

Анализ полученных данных в группах испытуемых с доминированием различных сенсорных модальностей выявил четкую зависимость эффективности используемых методов ПСР от доминирующей модальности. Как показали результаты, для испытуемых студентов и спортсменов с доминирующей визуальной модальностью более действенными оказались приемы СР, эффект которых отразился в качественной оптимизации состояния. Для испытуемых студентов и спортсменов с доминирующей кинестетической модальностью больший эффект оказала НМР, что выразилось

в позитивном сдвиге актуального ФС. Индивидуализация эффекта ПСР достигается за счет задействования доминирующей сенсорной модальности образной сферы, которая представляет собой инструментальную характеристику, способствующую формированию обобщенного полимодального образа, в том числе образа своего состояния. В контексте профессиональной деятельности, предъявляющей к уровню развития сенсорной модальности повышенные требования, последняя будет проявляться особенно ярко. Соответственно, тот или иной вид спорта развивает специфичную ему доминирующую модальность: так, например, для дзюдо это будет кинестетическая, мышечная сфера, а для бокса – в первую очередь зрительная. Таким образом, сенсорная модальность формирования образа становится своего рода механизмом, реализующим выполнение деятельности и регламентирующим развитие профессиональных навыков.

Полученные результаты были проверены в последующих квазиэкспериментальных исследованиях. Так в дальнейших работах анализировались данные 143 студентов факультета физической культуры и спорта Приднестровского государственного университета им. Т.Г.Шевченко, г. Тирасполь (1-3 курсы, возраст от 17 до 23 лет; 103 мужчины и 40 женщин) и 26 спортсменов, кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса по боксу и дзюдо (возраст от 17 до 26 лет, 23 мужчины и 3 женщины). Результаты проведенного исследования отразили сходные с предыдущим тенденции. При применении релаксационных тренингов, релевантных доминирующей сенсорной модальности испытуемых спортсменов и студентов, наблюдался статистически значимый позитивный сдвиг значений показателей ФС (все $p < 0,05$).

Кроме того, подобные же данные были получены в ходе реализации разработанной исследовательской программы на материале данных спортсменов пловцов ($n=20$) и легкоатлетов ($n=12$) (Сазонова, Барабанщикова, 2008). Для спортсменов с доминированием кинестетической модальности образной сферы (пловцы) более эффективным является воздействие метода ПСР, который предполагает формирование яркого кинестетического образа, что отразилось в позитивной динамике значений показателей ФС ($p \leq 0,05$). Для спортсменов с доминированием визуальной модальности образной сферы (бег на короткие, средние и длинные дистанции) более эффективным является воздействие метода ПСР, который предполагает формирование яркого зрительного образа, что отразилось в позитивной динамике значений показателей ФС ($p \leq 0,05$).

Тем самым, учитывая особенности образной сферы испытуемых, возможно разработать более эффективную программу освоения методов ПСР, если сделать акцент на приемы, которые лучше всего воспринимаются занимающимися.

Литература

1. Голубев Р.А. Еще раз о спортивном аутотренинге. Минск: Полымя, 1991.
2. Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. М.: Магистр, 1998.
3. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007.
4. Сазонова Т.С., Барабанщикова В.В. Сравнительная эффективность применения методов психологической саморегуляции в разных видах спорта / Психология психических состояний: теория и практика. Материалы докладов I Всероссийской научно-практической конференции. Казань: КГУ, 2008.
5. De Keyser V. & Leonova A. (Eds) (2001). Error prevention and well being at work in Western Europe and Russia: Psychological traditions and new trends. Dordrecht: Kluwer Academic Publ.

INDIVIDUAL MECHANISMS OF IMPROVEMENT OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION TRAININGS EFFECTIVENESS

V. Barabanshchikova, I. Khorevskaya

The present study is aimed at clarifying the hypothesis that dominant sensory modality will define the effectiveness of psychological self-regulation trainings in the groups of athletes and students. Each of the groups under study exhibited selective responsiveness to the training corresponding to the dominant sensory modality of the participants, that permit us to confirm the hypothesis.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ИССЛЕДОВАНИЙ ЛИЧНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ

М.Ю. Байдакова

Россия, г. Москва, Российский государственный университет туризма и сервиса

(ФГОУ ВПО «РГУТуС»)

E-mail: silly88@mail.ru

В статье проанализированы и систематизированы психо – физиологические особенности формирования личностей учащихся подросткового и юношеского возраста. Предоставлен комплекс мероприятий проведения психодиагностических исследований, с учётом этих психофизиологических особенностей

Сегодня в России сложилась социокультурная ситуация, обусловленная трансформацией культурных, социальных и экономических сфер общественной жизни в результате воздействия информатизации как систематической реорганизации и совершенствования социально значимой деятельности на основе внедрения информационно-коммуникационных технологий во все сферы человеческой деятельности, что инициирует трансформацию культуры современного общества, в том числе молодёжной: всё чаще фиксируются серьёзные изменения не только в социально-бытовой сфере жизни людей, но, что более значимо, – в их мировоззрении, ценностных ориентациях. Молодёжь как субъект социокультурных, этнических, этических, психологических и экономических отношений не является простым зеркальным отражением особенностей развития социума и его культуры, поскольку именно в поведении молодого поколения синтезируются свои культурные традиции и результаты взаимодействия с культурами других социальных и демографических групп. Молодежь в силу специфики положения в социокультурной системе раньше и ярче других общественных групп откликается на любые инновации. Интенсификация таких масштабных и опасных процессов как распад общества на отдельные социокультурные пространства, утрата самоидентичности и конфликт поколений, в большой мере связана с информатизацией общества, обнаруживающейся в функционировании особых как реально существующих, так и виртуально существующих в коммуникативном пространстве систем ценностей, социальных норм, стилей жизни, атрибутов. В связи с этим, на наш взгляд, именно сейчас возникает актуальная потребность в изучении процессов, происходящих в подростковом периоде, вызванных в частности, распространением информационно-коммуникативных технологий, и различного рода социально-психологических проблем, связанных с ними, которые особенно ярко проявляются и фиксируются в подростковом возрасте, который как критический период тесно связан с возрастными кризисами и является особенно трудным не только для самих подростков, но и для родителей, педагогов, психологов.

Подростковый период как историческое образование, особенности протекания и продолжительность которого варьируются в зависимости от уровня развития общества, – это совокупность условий, в высшей степени предрасполагающих к воздействию различных психотравмирующих факторов, в числе которых выделяются недостойное поведение родителей; конфликтные взаимоотношения внутри семьи и с окружающими; «недостатки» родителей, с точки зрения подростка, представляющиеся унижительными; высокомерное и оскорбительное отношение к подростку; недоверие и недостаточное уважение и др. На фоне усиления относительной независимости от взрослых во всех сферах поведения подростков, более напоминающей негативистскую детскую реакцию на слова и действия взрослого человека, а не самостоятельный поступок взрослого человека (при этом он или преувеличивает свои достоинства и преуменьшает свои недостатки, или наоборот). В связи с тем, что подростки – это уже не дети, но ещё и не взрослые, к ним необходим особый психодиагностический подход, учитывающий как их детские, так и взрослые черты. Следовательно, в методики, предназначенные для психодиагностики подростков, важно включать формулировки социальных норм и специальные научные понятия, но в большинстве случаев они должны формулироваться конкретно с использованием не научных, а житейских понятий, в противном случае они могут оказаться непонятными и недоступными для многих подростков.

Ранняя юность как начало установления подлинной социально-психологической независимости во всех поведенческих сферах (материально-финансовое обеспечение, самообслуживание, независимость в моральных суждениях, в политических взглядах и поступках) – это переворот в психологии молодого человека, связанный с осознанием многих непонятных подростку жизненных противоречий (между нормами морали, утверждаемыми людьми и их поступками; между идеалами

и реальностью; между возможностями и способностями; между социальными ценностями и личными приоритетами и др.). В этот период характерно осознание и принятие молодым человеком ответственности за свою жизнь и жизнь близких; начало внутренней и внешней адаптации к социальным нормам; принятие условностей, ролей и форм поведения, которые не всегда соответствуют актуальным внутренним установкам самого человека.

Таким образом, ограничения психодиагностики ранней юности могут касаться только методик, непосредственно связанных со сферой личности и сферой межличностных отношений. Психодиагностические индивидуальные данные юношей и девушек целесообразно сравнивать не с нормами, разработанными для взрослых людей, а с нормами, характерными для людей того же возраста, что и испытуемые, так как они ещё не совсем взрослые люди.

Для психодиагностики подростков, старших школьников и молодёжи в общепсихологической практике принято применять методики, предназначенные для взрослых людей, с ограничениями, которые касаются, в основном, специальных научных терминов и понятий. В связи со стремлением подростков к независимости, психологу, проводящему исследование, необходимо предоставлять подростку самостоятельность и возможность отойти от точной инструкции, однако это не должно быть в ущерб целям и результатам проводимого психодиагностического исследования. Поскольку нетривиальность мышления в подростковом возрасте – один из главных признаков интеллектуальной развитости, то именно нестандартные решения подростка позволяют получить более объективные психодиагностические данные. В противном случае происходит снижение интереса к заданиям психодиагностического исследования.

Однако одно только соблюдение всех правил проведения психодиагностических исследований не может гарантировать объективный результат психодиагностического исследования. Исходя из личностных особенностей лиц подросткового возраста, а также симптомокомплексов диагностирования различных психологических состояний и связанных с ними особенностей психодиагностики, могут быть зафиксированы некоторые искажения, в том числе занижение уровней диагностируемых состояний и явная фальсификация данных со стороны испытуемых, отражающие наличие определённых психологических состояний.

Потребность самопознания в подростковом возрасте является настолько сильной, что создаёт благоприятные условия для применения психодиагностических методик, позволяющих получать сведения о подростках. Наличие потребности самопознания допускает применение даже малоинтересных методик, главное, чтобы они давали возможность подросткам лучше узнавать самих себя и сравнивать себя с другими. В силу особой субъективации подросткового восприятия и сильного желания подростков видеть или находить у себя положительные качества, не замечая отрицательных, методики, предлагаемые подросткам, должны сводить к возможному минимуму влияния субъективных установок на результаты и анализ проводимых психологических исследований. Важно, чтобы практическое участие подростка в психологической диагностике позволило ему реализовать свою потребность в экспертном, лидерском и ролевом поведении. Проводящему психодиагностическое исследование специалисту – психологу необходимо привлекать подростка к совместному участию в проведении психодиагностических мероприятий не только в роли испытуемых, но и в роли экспериментаторов. Нужно найти возможности к привлечению к конструированию (когда это возможно) самих психодиагностических методик. Немаловажное значение имеет участие подростков в обработке и анализе (когда это возможно) результатов психодиагностических исследований. Всегда эффективно совместное создание психолога с диагностируемыми подростками и молодёжью нужной ситуации психодиагностического исследования. Психолог может и должен повышать интерес подростков и молодёжи к проводимому психологическому исследованию, объективно и своевременно разъясняя его особую актуальность и значимость. Таким образом, можно констатировать, что только с учётом психофизиологических особенностей формирования личностей учащихся подросткового и юношеского возраста и комплексного соблюдения правил проведения психодиагностических исследований можно получить полные и объективные результаты психодиагностики, что позволит в дальнейшем при должном грамотном психологическом сопровождении успешно скорректировать выявленные психологические отклонения и нарушения.

PSYCHO-DIAGNOSTIC TECHNOLOGIES IN A PERSONALITY'S RESEARCH AND BEHAVIOR OF JUVENILES IN THE MODERN RUSSIAN SOCIETY

M. Baidakova

The article provides information about analyzed and systemized psycho-physiological features of forming a personality of pupils in growing age and those in middle adolescence. The complex of psycho-diagnostic researches considering these psycho-physiological features is presented.

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕКОТОРЫХ ПРЕДИКТОРОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Е.А. Белан

Россия, Краснодар, Кубанский государственный университет

E-mail: belan@kubannet.ru

Обсуждаются результаты эмпирического исследования ситуативного поведения личности. Описываются содержательные характеристики когнитивно-аффективного образа ситуации в индивидуальном сознании, выступающие в качестве предикторов совладающего поведения. Библиогр. 1.

Совладающее поведение представляет собой особую форму активности личности, проявляющуюся в ситуациях жизненных трудностей. Если верно, что данный вид поведения возникает в определённых ситуациях, то представляется возможным ставить вопрос об особенностях содержательных предикторов совладающих стратегий, отличающих совладание от других форм активности, а именно: от повседневного адаптивного поведения, стратегий активной адаптации, и возможно, иных поведенческих проявлений.

Для решения поставленных задач было предпринято комплексное исследование жизненных ситуаций. Испытуемым было предложено назвать ситуации, которые для них выступают как повседневные (обычные, привычные, рядовые), значимые (особенные яркие памятные значительные жизненные события) и трудные (ситуации, в которых испытуемые переживали препятствие на пути осуществления их жизнедеятельности). Далее испытуемые из общего списка из 16 стратегий поведения, включающего 4 обобщённые модели адаптивной активности, 4 поведенческие модели по типу активной адаптации, 4 модели совладающей активности и 4 модели надситуативной активности, выбирали те стратегии, которые они наиболее часто используют в названных ими жизненных ситуациях (при этом качественные характеристики поведенческих стратегий в целях концептуальной валидности исследования испытуемым не разъяснялись – они ориентировались только на содержательные характеристики предлагаемых стратегий поведения).

Кроме того, испытуемым было предложено оценить каждую из названных ими ситуаций по ряду параметров (всего 20 характеристик). Предполагалось, что оцениваемые субъектом характеристики той или иной ситуации выступают в то же время и предикторами осуществляемой личностью в данной наличной ситуации конкретной поведенческой модели.

С целью проверки данного предположения был проведён дискриминантный анализ с помощью программы Statistica 6.0. Использовалась общая дискриминантная модель, позволяющая вводить в анализ как категориальные, так и непрерывные переменные (Халафян, 2010).

Верифицировалась классификация в отношении трёх основных поведенческих моделей: общих адаптивных стратегий, стратегий активной адаптации и совладающих стратегий.

Первоначальный список поведенческих стратегий составил 1645 объектов (данные получены на выборке мужчин 18–45 лет). Общий список исследуемых наблюдений, подлежащих дискриминации, составил 1398 объектов, поскольку в 247 случаях испытуемые указали иные стратегии поведения.

Представим основные результаты.

1. Адекватность различения исследуемых классов поведенческих стратегий составила в общем списке 63,1%. Поскольку при равном соотношении классов вероятность отнесения отдельной стратегии к определённому классу составляла бы 33,3%, результаты дискриминантного анализа могут быть признаны вполне удовлетворительными. При этом процент первоначальных корректных классификаций для адаптационных стратегий составил 73%, для совладающих стратегий – 69,1%. Примечательно, что адекватность классификации для стратегий активной адаптации составила только 43,7%, при этом количество наблюдений, по совокупности выраженности предикторов, соотносимых с повседневными адаптивными стратегиями, составило 38,9%. Это может свидетельствовать о том, что на уровне индивидуального сознания повышенная степень активации адаптивных ресурсов остаётся недостаточно четко различённой, в силу чего субъект применяет поведение по типу активной адаптации в тех ситуациях, когнитивно-аффективный образ которых не предполагает такого поведения, и обычного адаптивного поведения было бы вполне достаточно.

2. Обратным пошаговым методом, позволяющим постепенно исключать из насыщенной модели все малозначимые переменные, были выявлены эффекты, оказывающие наибольшее влияние на различение классов поведенческих стратегий ($p < 0,03$ для всех случаев). К главным (одномерным) эффектам (в порядке их значимости для модели) относятся: субъективно ощущаемое испытуемыми давление ситуации, эффективность противодействия субъекта ситуации, интенсивность

и качество эмоциональных переживаний субъекта. Примечательно, что сам по себе тип ситуации – повседневная, значимая или трудная – не имеет решающего значения для выбора стратегии поведения (данная переменная была исключена на втором шаге вычислений как незначимая). Кроме того, дискриминантный анализ позволил выявить ряд сложных эффектов (имеющих некую общую причину изменчивости составляющих их переменных). В сложные предикторы складывались измерения собственно типа ситуации (повседневные, значимые, трудные); места субъекта в ситуации (в центре событий, на периферии событий, за пределами ситуации); качества эмоциональных состояний (комфортное, нейтральное, дискомфортное); уровня подконтрольности ситуации субъекту (полный контроль, контроль большей части, контроль меньшей части, отсутствие контроля). Выявлены следующие сложные эффекты: тип*место*контроль; тип*место*эмоции*контроль; тип*место*эмоции; место*эмоции*контроль; тип*место; тип*эмоции; место*эмоции; тип*контроль; тип*эмоции*контроль; эмоции*контроль. Примечательным выступает тот факт, что сложных предикторов ситуативного поведения достаточно много, что показывает наличие сложной комплексной регуляции личностью своих поведенческих выборов.

3. Выявлено две статистически значимые ($p = 0,00$) канонические функции, различающие исследуемые классы объектов, а именно: класс адаптивных поведенческих стратегий, класс стратегий активной адаптации и класс совладающих стратегий. На основании средних в классах для канонических функций по первой функции наилучшим образом разделяются адаптивные (среднее для дискриминантной функции равно 0,59) и совладающие (среднее для дискриминантной функции равно –1,39) стратегии. По второй дискриминантной функции класс стратегий активной адаптации (0,62) различается как с классом адаптивных (–0,31), так и с классом совладающих стратегий (–0,23). Все выявленные различия являются статистически значимыми ($p = 0,00$ для всех случаев).

4. На основании таблицы оценки параметров выявлены содержательные характеристики ситуационных предикторов совладающего поведения, оказывающие наибольшее влияние на различение исследуемых классов поведенческих стратегий (для всех случаев $p = 0,00$). Совладающее поведение возникает тогда, когда субъект переживает активацию желания противодействовать ситуации. Совладающему поведению предшествует более высокая по сравнению с другими поведенческими стратегиями интенсивность эмоциональных переживаний субъекта в наличной ситуации, при этом чаще субъект будет переживать нейтральные (неопределённые) и выраженные дискомфортные эмоциональные состояния. Совладающее поведение чаще всего будет возникать в трудных жизненных ситуациях, когда субъект переживает недостаток контроля за происходящим. При этом чаще всего индивид определяет себя как находящегося в центре событий, что, вероятно, нейтрализует возможность игнорировать наличную ситуацию и усиливает субъективно переживаемую необходимость преодолеть возникшую жизненную трудность.

Таким образом, выраженное рассогласование субъект-ситуационного взаимодействия, предшествующее применению субъектом совладающих стратегий, отражается в индивидуальном сознании в виде интенсивных дискомфортных эмоциональных состояний, переживания невозможности полностью осуществлять контроль над ситуацией и одновременного желания сопротивляться давлению ситуации, что позволяет предполагать высокую вероятность проявления совладающего поведения в ситуациях, оцениваемых субъектом как препятствие на пути осуществления своей жизнедеятельности.

Литература

1. Халафян А.А. STATISTICA 6. Статистический анализ данных. 2-е изд., переработ. и дополн. М.: ООО «Бином-Пресс», 2010. 528 с. С. 217–244.

THE SUBSTANTIAL CHARACTERISTIC THE SOME PREDICTORS OF COPING BEHAVIOUR

E. Belan

Results of empirical research of situational behaviour of the person are discussed. Substantial characteristics of a cognitive-affective image of a situation in the individual consciousness, representing itself as predictors of coping behaviour are described.

ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

М.В. Богданова, И.А. Гефель

Россия, г. Тюмень, Тюменский государственный университет

E-mail: irinagefel@rambler.ru, bogdanova-mv@yandex.ru

Рассмотрена проблема диагностики и критерии дифференциации психологических защит, копинг-стратегий, личностных ресурсов. Предложен подход к развитию системы психологических защит личности и ее диагностики. Библиогр. 7.

Система психологических защит и совладающее поведение играют ведущую роль в сохранении гармоничных взаимоотношений человека со средой. От эффективного функционирования адаптационной системы личности зависит эффективность деятельности, межличностных отношений и эмоционального состояния человека. Согласно А.Г. Портновой и А.М. Богомолу, процесс адаптации реализуется во всех случаях, когда в системе «человек – среда» возникают значимые изменения, приводящие к нарушению адекватности их отношений (Портнова, Богомол, 2007).

И.М. Никольская выделяет в адаптационной системе 4 уровня: соматовегетативный, поведенческий, бессознательная психика (психологические защиты), совладающее поведение (Никольская, 2004, 2008). Е.Л. Доценко дополнительно вводит *уровень личностных ресурсов* (Богданова, Доценко, 2010), центральными для которого являются зрелость личности, способность к поступку и осмыслению жизненных трудностей, самореализация. Стратегии личности на этом уровне более целостны, они интегрируют смыслы и ценности личности. Выполняя также защитно-адаптационную функцию, они нацелены на развитие личности, *интеграцию травмирующего опыта*, а не искажение реальности. Примером может послужить ситуация, когда девочка-подросток, тяжело пережившая развод родителей и уход отца, приняла это как измену самой себе. Она была переполнена обидой на него. В той мере, в которой она поняла (приняла), что отец ушел от своей жены, а как к дочери у него остались нежные чувства, ее боль постепенно стихла (Богданова, Доценко, 2010). Или ситуация женщины, которой тяжело было признать, что мужа-тирана она выбрала себе сама, и своими действиями также провоцировала его тиранию: неумением сказать «нет», страхом наказания, непроработанным чувством вины. Одной из задач на привлечение личностных ресурсов может быть извлечение из этих отношений того хорошего, что в них есть, например, взять веру в то, что она вполне может быть любима, ту веру, которую ей не дал в детстве отец. Такие примеры указывают на целостное изменение не только наличной ситуации, но и на соответствие этих изменений глобальным жизненным целям, смыслам и потребностям.

Трудность в дифференциации психологических защит от копинг-стратегий является на сегодняшний день одной из наиболее актуальных. В психологической литературе содержатся критерии психологической защиты: неосознанность, фальсификация, игнорирование реальности, снижение эмоциональной значимости информации, направленность на разрешение лишь текущей ситуации (Ф.Е. Василюк, А.Г. Портнова, А.М. Богомол, И.М. Никольская, А.Л. Козлова, Е.Л. Доценко и др.). В то же время некоторые исследователи (Парфенова, 2000) признают возможность осознанной психологической защиты. В копинг-тесте Лазаруса (Крюкова, Куфтяк, 2007) содержатся примеры копингов, которые также могут быть восприняты как защиты (бегство-избегание, дистанцирование). Такая разница в позициях указывает на неясность и противоречивость в определении критериев и их значимости.

Мы придерживаемся точки зрения на психологическую защиту как *неосознаваемый*, автоматически включающийся процесс, ограждающий сознание от травмирующей информации. *Осознание* является признаком копинг-стратегии (Никольская, 2010). Для включения совладания необходимо *признание ситуации как угрожающей* и совершение действий для ее изменения или приспособления к ней, если изменение невозможно. Помимо осознания, М.В. Богданова и Е.Л. Доценко выделяют следующие отличительные критерии психологической защиты и совладающего поведения:

1. *Временная направленность*: психологическая защита направлена на настоящее время, копинг – на будущую ситуацию.
2. *Инструментальная направленность* – копинг, в отличие от психологической защиты, учитывает также и интересы окружения.
3. *Функционально-целевая значимость* – механизмы совладания нацелены на изменение и преобразование отношений между окружением и личностью, а защита – только на регуляцию эмоциональных состояний.

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

Говоря в терминах психологических границ, психологическая защита нарушает осознанный контакт между личностью и средой. Действие защит направлено на поддержание *гомеостаза*, сохранение существующей ситуации в силу избегания страха и тревоги. Плата за спокойствие – отказ от развития и личностного роста. Копинг-стратегии более направлены на личностный рост, но все же инструментальны, находятся на уровне операций, направлены на ограниченный круг ситуаций, в свою очередь личностный ресурс имеет гораздо больший потенциал для индивидуального развития (Богданова, Доценко, 2010).

Проблема диагностики психологических защит состоит в невозможности применения стандартных опросников, ввиду бессознательности процесса защиты. Существующие методы диагностики достаточно объемны, содержат значительную долю субъективности и требуют большого мастерства психолога, особенно это касается детской диагностики. Вклад в развитие методов диагностики психологических защит и копинг-стратегий за рубежом и в России внесли: Р. Лазарус и С. Фолкман (копинг-тест), Э. Хейм, И.М. Никольская, Р.М. Грановская, Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский (опросник «Копинг-стратегии школьного возраста» на основе теории стресса и копинга Р. Лазаруса), Т.Л. Крюкова (адаптированная методика диагностики стилей психологического совладания у подростков «Юношеская копинг-шкала»), Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева (адаптация методики Лазаруса, 2004 год), Л.И. Вассерман, Д. Амирхан (Индикатор копинг-стратегий), Ч. Карвер (Опросник копинг-стратегий), Л.И. Дементий (модификация опросника Ч. Карвера).

Мы полагаем, система защитных механизмов развивается последовательно от бессознательных защит к копинг-стратегиям. Копинг как бы вырастает из защит, и каждая ступень онтогенеза должна быть пройдена, прежде чем разовьется способность к совладанию. Для развития новых видов защит в онтогенезе необходимо наличие трех факторов – того, что непосредственно защищается (объект защиты), психических структур, с помощью которых происходит защита (познавательные процессы, эмоциональная сфера) и внешних условий (усложнение ситуации угрозы). А для формирования копинг-стратегии необходима также определенная составляющая, назовем ее *внутренней готовностью* к совладанию. Она тесно связана с уровнем рефлексии, осознанием, умением быть *в контакте* с миром «здесь-и-сейчас». Основы ее развития закладываются в раннем возрасте в общении с матерью. Д. Винникотт отмечает ведущую роль матери для развития рефлексии ребенка, заключающуюся в ее стремлении придать смысл действиям ребенка.

Используя такую модель, представляется возможным построить эксперимент, в котором детям разных возрастных групп предъявляются типы ситуаций угрозы, соответствующих их возрастам, что позволит определить их защиты. В качестве критериев нормы развития психологических защит могут выступать: наличие психических новообразований, свойственных возрасту, расширение репертуара защитного поведения, нормальный уровень тревожности. Использование методов моделирования ситуации, наблюдения, экспертной оценки в комплексе с опросниками для родителей и педагогов, направленных на выявление репертуара защит и особенностей адаптации ребенка позволит повысить надежность данных о развитии защитной системы ребенка и снимает сложность диагностики неосознаваемых реакций.

Литература

1. Богданова М. В., Доценко Е. Л. Саморегуляция личности: от защит к созиданию. Тюмень, 2010. С. 28–30, 47–56, 73–77.
2. Грановская Р. М. Психологическая защита. СПб., 2007. С. 10–28, 340–356.
3. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
4. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологические защиты у детей. СПб.: Изд-во «Речь», 2006. С. 8–15, 256–280.
5. Портнова А. Г., Богомолов А. М. Психологическая защита в контексте социально-психологической адаптации и развития личности: монография. Томск: Изд-во Томского государственного педагогического университета, 2008. С. 4–10, 32–45.
6. Психика и тело: научно-практические аспекты взаимодействия психического, физического, физиологического у человека в норме, при донологических состояниях и патологии. Материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Тюмень, 16–17 апреля 2010 г. Тюмень: ВЕКТОР БУК, 2010. С. 212–217.
7. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М., 2008. С. 59–62, 120–124.

PROBLEMS OF DIAGNOSTICS OF PSYCHOLOGICAL DEFENCE AND COPING-BEHAVIOUR

M. Bogdanova, I. Gefel.

The problem of diagnostics and criteria of differentiation between psychological defense, coping-strategy and personal resources is considered. The idea of development of system of psychological protection of the person and idea on diagnostics of the given sphere are offered.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ ЧЕРЕЗ ПСИХОСИНТЕЗ

Н.Е. Водопьянова

Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет

E-mail: vodop@mail.ru

С.А. Шевлякова

Россия, г. Тверь, Тверская государственная сельскохозяйственная академия

E-mail: sa.tv@mail.ru

Статья подготовлена при финансовой поддержке РГНФ, название гранта «Субъективные репрезентации профессионально-трудных ситуаций как фактор совладающего поведения на разных этапах профессионализации» № 08-06-00478a

Представлено теоретическое обоснование и результаты коррекции синдрома выгорания в контексте психосинтеза. Представленные результаты говорят в пользу того, что трансперсонально-ориентированные программы могут быть эффективны в повышении субъектной активности, снижении смыслового отчуждения и уровня выгорания. Библиогр. 7.

Проблема профилактики и коррекции психического выгорания тесно переплетается с актуальными вопросами совладающего поведения в трудных – стрессогенных ситуациях. Совладающее поведение как атрибут субъектных характеристик человека мы рассматриваем в качестве ключевого ресурса противодействия синдрому выгорания. Оно используется человеком сознательно и целенаправленно, детерминировано диспозиционными (личностными), динамическими (ситуационными), социокультурными (экологическими) и регулятивными факторами (Крюкова, 2007). В пользу данных представлений говорят эмпирические факты многих исследований (Крюкова, 2000; Нартова-Бочавер, 1997). В серии наших исследований доказано, что лица, использующие продуктивные – здоровьесберегающие, гибкие и адекватные ситуации способы совладания, отличаются относительно высокой устойчивостью к синдрому выгорания по субфакторам эмоционального истощения и деперсонализации. Установлено, что коррекция данного синдрома возможна через обучение конструктивным копинг-стратегиям, которые повышают ресурсообеспечение человека в трудных ситуациях и способствуют смягчению симптоматики выгорания.

В контексте копинг-стратегий причины выгорания мы связываем с дезинтеграцией механизмов совладания с трудными ситуациями. Мы полагаем, что предиктором данной дезинтеграции и личностных дисфункций выступает дефицит когнитивно-смысловых, мотивационно-волевых и эмоционально – энергетических ресурсов (компетентностей), актуализация которых зависит от субъектной активности, стремления к личностному росту и самоактуализации (Водопьянова, 2009). Поэтому в наших тренингах «Анти-выгорание» в качестве центральной линии выступают принципы и способы, повышающие субъектную активность, сознательность и ответственность совладающего поведения в трудных ситуациях. В наших исследованиях накоплены факты о нелинейной зависимости копинг-поведения от субъективной оценки стрессогенности (психологической угрозы) ситуации. Эмпирически доказано, что предпочтение выбора активных, уверенных, преобразующих копинг- усилий сохраняется до определенного порога «психологической безопасности», который имеет индивидуальную величину. После превышения критического порога безопасности ситуации чаще выбираются стратегии избегания, эмоционально-ориентированные и деструктивные – саморазрушающие формы поведения. У лиц с низкой тревожностью и с оптимистической жизненной установкой порог оценки безопасности ситуации выше, чем у пессимистов и высоко тревожных лиц. В связи с этим коррекция совладающего поведения в целях повышения устойчивости к синдрому выгорания должна быть ориентирована, с одной стороны, на осознание и расширение репертуара конструктивных копинг-действий с учетом ситуаций, с другой стороны, – на повышение ресурсообеспечения, снижающего тревожность, неуверенность и «катастрофичность» (пессимистичность) субъективной оценки затруднительной ситуации. В связи с этим в тренинге «анти-выгорание» представлены техники и упражнения, направленные на

трансформацию пессимистического видения ситуации к более оптимистическому и предпочтению конструктивных (ресурсоповышающих) копинг-стратегий.

Проблема коррекции психического выгорания связывается многими учеными с поиском личностных ресурсов преодоления профессиональных и экзистенциальных стрессов человека. Результаты современных исследований говорят о том, что процесс выгорания обусловлен истощением не только эмоционально-энергетических, но также когнитивных ресурсов – утратой смыслов профессиональной деятельности и жизни в целом. Дезинтеграция личностного и профессионального развития, неудовлетворенность в самореализации или самоосуществлении выступает в качестве причин «распада сознания» человека, что в свою очередь усугубляет потерю смыслообразующих мотивов и их мотивирующей силы (энергии), неминуемо ведет к развитию синдрома выгорания (Осин, Леонтьев, 2007). В связи с этим психологическая помощь «выгорающим» должна быть направлена на «обретение себя», снижение зависимости от навязанных социальных ролей, преодоление смыслового отчуждения. Это дает основание предположить перспективность использования принципов и методов психосинтеза для преодоления негативных последствий синдрома выгорания, основной целью которого является помощь в интеграции человека вокруг личного «Я», ускорении личностного роста и самоактуализации. Положительный опыт данного подхода был представлен в программе «Вызов внутреннему мастерству», разработанной голландскими учеными (Dierendonck, Garssen, Visser, 2005).

Опираясь на представления основателя психосинтеза Р. Ассаджиоли о наличии двух различных стадий развития здорового взрослого человека, наша программа «Анти-выгорание» сфокусирована на личностном психосинтезе. В ней решается целый ряд задач по преодолению смыслового отчуждения, развитию аутентичности и коррекции неадекватного представления о себе: осознание своих индивидуальных, личностных и субъектных ресурсов для преодоления трудных жизненных и профессиональных ситуаций; повышение позитивного самоотношения; поиск новых и восстановление прежних смыслов – ценностных ориентиров в профессиональной деятельности, личной, семейной и общественной жизни; преодоление отчуждения между «актуальным Я» и «реальным Я» за счет повышения внимания к собственным чувствам, мыслям или действиям и их значимости для полноты жизни; повышение мотивации к личностному росту и др. Результаты лонгитюдных исследований среди специалистов социомических профессий (учителя, врачи, преподаватели высшей школы) показывают, что программы тренинга «Анти-выгорание» на основе психосинтеза дают положительные результаты. В многомодульных программах тренинга против выгорания значимые результаты были достигнуты по изменению самоотношения, повышению позитивного мышления, снижению «катастрофичности» при оценке трудных ситуаций, восстановлению яркости переживаний удовольствия и счастья, пониманию своих внутренних ресурсов и трансценденции. Наиболее положительные сдвиги после тренинга наблюдались по субфактору «редукция персональных достижений». В среднем положительный кумулятивный эффект от тренинга сохраняется в течение 5-6 месяцев. Не было получено значимых изменений по фактору деперсонализации (дегуманизации). Наибольшие трудности отмечаются при обучении новому стилю преодолевающего поведения и особенно их переносу в реальные жизненные ситуации. Наибольшие положительные сдвиги в смягчении симптоматики выгорания были обнаружены у лиц с высокой субъектной активностью. Среди тех, у кого после тренинга снизилась выраженность синдрома выгорания, значительно уменьшились показатели смыслового отчуждения и неудовлетворенности жизнью.

Полученные результаты говорят в пользу того, что трансперсонально-ориентированные программы могут быть эффективны в повышении субъектной активности, снижении смыслового отчуждения и уровня выгорания.

Литература

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. Т. 15. № 1. 1994. С. 3-18.
2. Водопьянова Н.Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестник СПбГУ. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. Вып. 1. Ч 1. 2009. С. 75-87.
3. Крюкова Т.Л. Роль эмоционально-фокусированного копинга в общении // Психология общения 2000: проблемы и перспективы / Отв. ред. Бодалев А.А. М.: Учебно-метод. коллектор «Психология». 2000. С. 153- 154.
4. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладания // Психология совладающего поведения: материалы международной научно-практической конференции. Кострома. 2007. С. 41-44.
5. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20-30.
6. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Смыслоутрата и отчуждение // Культурно-историческая психология. 2007. №4. С. 68-77.
7. Dierendonck D.V., Garssen B., Visser A. Burnout prevention through personal growth. // International Journal of Stress Management. Vol. 12. №1. 2005. С. 62-77.

This paper contents theoretical substantiation and results of burnout correction in the context of psychosynthesis. The presented results speak well for that the transpersonalno-focused programs can be effective in increase of subject activity, decrease in semantic alienation and burnout level.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИМВОЛДРАМАТИЧЕСКИХ ТЕХНИК В ПРЕПОДАВАНИИ КУРСА ПСИХОЛОГИИ В ВУЗЕ КАК СПОСОБ СНИЖЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

И.Ю. Гаранькова

Россия, г. Уфа, Башкирский государственный университет имени М.Акумлы

E-mail: irina_garankova@mail.ru

Рассмотрены возможности использования психотерапевтического метода – символдрама в учебном процессе. Раскрыта суть метода. Обобщен опыт работы с использованием символдраматических техник в преподавании курса психологии в Вузе. Библиогр.б.

Необходимость повышения качества образования в нашей стране, а также сохранения психического здоровья субъектов образовательного процесса, в том числе при подготовке студентов ВУЗов, не вызывает сомнения. Один из способов достижения этого мы видим в организации личностно-ориентированного подхода, под которым понимаем, прежде всего, формирование учебной мотивации, личной заинтересованности в получении знаний. Не секрет, что значительная часть студенчества испытывает избыточную психическую напряженность в процессе обучения в Вузе, которая возникает при выполнении учебной деятельности в трудных условиях. Этому способствуют неудачное профессиональное самоопределение, а, следовательно, отсутствие интереса к обучению, чрезмерные нагрузки в связи с необходимостью самостоятельно оплачивать учебу. Значительная часть студентов совмещают работу с обучением, пропуская учебные занятия, а затем сталкиваются с необходимостью наверстать упущенный материал в режиме цейтнота и другие сложности. Психологическое же здоровье предполагает возможность полноценной самоактуализации, субъективное ощущение душевного комфорта, а также стремление к гуманистическим ценностям. Этому способствует, на наш взгляд, применение символдраматических техник при изучении курса психологии.

Символдрама, известная также как кататимно-имагинативная психотерапия, это метод глубинно-психологически ориентированной психотерапии, который оказался клинически высокоэффективным при краткосрочном лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности. На русский язык название метода переводится как «эмоционально-обусловленное переживание образов». Метод разработан известным немецким психотерапевтом профессором, доктором медицины Ханскарлом Лейнером (1919-1996). Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов на заданную психотерапевтом тему (мотив). Психотерапевт выполняет при этом контролирующую, сопровождающую, направляющую функцию. Метод основывается на психоаналитически ориентированных теориях, анализе бессознательных и предсознательных конфликтов и аффективно-инстинктивных импульсов, а также процессов и механизмов защиты как отражения актуальных эмоционально-личностных проблем, анализе онтогенетических форм конфликтов раннего детства.

Практика использования символдраматических техник в преподавании курса психологии проводится нами на протяжении нескольких лет как в работе со студентами психологического факультета, так и со студентами других специальностей. Известно, что знания становятся осознанными, когда преломляются через призму собственного опыта, через прочувствование. Это и позволяет сделать рассматриваемый метод.

Целью изучения психологии является формирование у студентов знаний о фактах, закономерностях и механизмах психики, а также создание аналитического подхода к человеку с точки зрения представлений о психологическом возрасте. Так, при изучении курса общей психологии в темах «Происхождение и развитие психики в филогенезе», «Структура психики», «Принципы психологии», «Воображение» для раскрытия понятий апперцепция, бессознательное, а также принци-

па детерминизма, единства сознания и деятельности и др. мы используем мотивы первой ступени символдрамы Луг, Ручей, мотив-тест Цветок. При изучении темы «Воля» (раздел «Эмоционально-волевая сфера личности») для раскрытия понятия локус контроля – упражнение Евы Марии Нитше «Шторм». Одной из задач курса возрастной психологии является формирование знаний об общих и индивидуальных нормах развития и психологическом содержании разных возрастных периодов. Через переживание личного опыта более ранних периодов собственного развития студент имеет возможность получить не просто теоретические знания, а увидеть проблему глазами ребенка. Для этой цели используется групповой мотив Детская площадка (тема «Роль общения в психическом развитии человека»). Для рассмотрения влияния ближайшего социального окружения на психическое развитие ребенка (тема «Условия, факторы, движущие силы психического развития») мы также используем мотивы первой ступени Луг, Ручей, а также мотивы Корова (работа с материнским символом) и Слон (работа с отцовским символом).

Метод практически не имеет противопоказаний. Работа в образе занимает 10-15 минут, проговаривание – 15-20 минут. Образ может быть групповой, либо молчаливый. Интерпретации подвергаются ключевые моменты и архетипическая символика. В дальнейшем студенты оказываются мотивированы не только на углубленное изучение психологии, но и получают мощный стимул для саморефлексии и личностного развития. Желаящим предоставляется возможность проходить индивидуальную психотерапию по методу символдрамы у практикующих психологов этого направления, знакомиться с новинками психологической литературы, а также обучаться этому методу. Это, на наш взгляд, очень актуально для подготовки знающего специалиста, особенно для студентов психологического факультета, которые, столкнувшись с психологическими реалиями на практике, часто оказываются безоружными, имея преимущественно теоретический багаж знаний.

Известно, что характер влияния неблагоприятных факторов на психику человека определяется как самой ситуацией, так и особенностями личности, ее мотивацией. Использование символдраматических техник в преподавании курса психологии максимально содействует психологическому, личностному и индивидуальному развитию студентов, а, следовательно, дает возможность формирования стрессоустойчивости личности. Кроме того, метод способствует формированию учебной мотивации, повышению качества знаний студентов, осуществлению связи теоретических знаний с психологическими реалиями на практике. Все это, на наш взгляд, дает не только возможность повысить качество образования в ВУЗе, но и снизить неизбежную в современных условиях обучения психическую напряженность студентов.

Литература

1. *Лейнер Х.* Кататимное переживание образов /Пер. с нем. Я.Л. Обухова. М.: «Эйдос», 1996. С.3-10.
2. *Лейнер Х.* Основы глубоко-психологической символики //Символдрама. Сборник научных трудов под ред. Я.Л.Обухова, В.А.Поликарпова. Мн.: Европейский гуманитарный университет, 2001. С.277-305.
3. *Наенко Н.И.* Психическая напряженность. М.: МГУ, 1976. 112с.
4. *Обухов Я.Л.* Образ-рисунок-символ //Журнал практического психолога. 1996. № 4. С.44-45.
5. *Обухов Я.Л.* Символдрама и современный психоанализ. Харьков: «Регион-информ», 1999. 251с.
6. *Юнг К.Г.* Подход к бессознательному//Человек и его символы. Под ред.К.Г.Юнга/ Пер.с англ. СПб.: Б.С.К., 1996. С.16-117.

MAKING USE OF SYMBOL-DRAMATIC TECHNIQUES IN TEACHING A COURSE OF PSYCHOLOGY AT THE UNIVERSITY AS A METHOD OF REDUCING MENTAL TENSION OF STUDENTS IN THE COURSE OF STUDIES

I. Garaniakova

The potential use of the psychotherapeutic method-sumbol-drama in the course of studies is considered. The essence of the method is revealed. The experience of using sumbol-dramatic techniques in teaching a course of psychology at the University is generalized.

DIE BEDEUTUNG DER HYPNOSYSTEMISCHEN THERAPIE ALS KURZZEITINTERVENTION BEI INADÄQUATEM STRESS-BEWÄLTIGUNGSVERHALTEN

H.-W. Gessmann

Deutschland, Duisburg, Psychotherapeutisches Institut Bergerhausen

E-mail: info@pib-zentrum.de

1. Was ist hypnosystemische Therapie?

Kombiniert man Ericksonsche Hypnotherapie mit der systemischen Familientherapie entsteht ein neues Therapiemodell, welches auch in enger Beziehung zu dem lösungsorientierten Ansatz nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg steht. Die Grundidee aller drei Ansätze besteht darin, dass Probleme durch eine Wahrnehmungseinstellung autohypnotisch erzeugt werden. Die Problemlösung besteht dann in einer Fokussierung auf die vorhandenen Ressourcen.

2. Was ist inadäquates Stressbewältigungsverhalten?

„Coping als Bewältigen von Konflikt oder Fertigwerden mit Schwierigkeiten dient in der Hauptsache zwei Zielen. Einmal geht es darum, Person-Umwelt-Bezüge, die Stress erzeugen, zu beherrschen oder zu ändern. Das ist ein problemorientiertes Bewältigen. Zum anderen sind Stress geladene Emotionen unter Kontrolle zu bringen. Dies ist ein emotionsorientiertes Bewältigen.“ (Heckhausen, 1989)

Zur Veranschaulichung, wie sich – der Erklärung Heckhausens folgend – inadäquates Stressbewältigungsverhalten als eigenes nicht problemgerichtetes rationales Handeln zeigt, beschreibe ich beispielhaft Verhalten aus den Person-Umwelt-Bezügen:

Ich verhalte mich uninteressiert und versuche nicht, irgendwelche Informationen zu bekommen, die einer Problemlösung dienlich sein könnten. Ich versuche auch nicht, von anderen Institutionen z.B. Beratungsstellen, Arbeitsagenturen, eine Hilfestellung zu erlangen. Über meine auftauchenden Schwierigkeiten rede ich nie und mache mir lieber alleine Sorgen darüber. Vor allem bespreche ich mich nicht mit anderen Menschen, die auch von diesen Schwierigkeiten betroffen sein könnten. Freunde werde ich mit meinen Problemen gar nicht behelligen, schon gar nicht diskutiere ich mit Partner/in, Eltern oder anderen Verwandten darüber. Zu Fremden, die ähnliche Schwierigkeiten haben sollten, werde ich keinen Kontakt aufnehmen.

Entsprechend kann ich Verhalten darstellen, welches unangemessenes emotionsorientiertes Bewältigen beschreibt:

Ich will mich in Problemsituationen nicht mit meinen eigenen Grenzen auseinandersetzen und keine Kompromisse machen. Das Problem soll mich nicht weiter interessieren, ich denke auch nicht über mögliche Lösungswege nach. Es gibt ja immer Probleme und deshalb sollte man ihnen nicht zu viel Aufmerksamkeit widmen. Besser ist es, so zu tun, als wenn alles in Ordnung wäre und gar nicht an sie zu denken. Ändern kann ich sowieso nichts und wenn es allzu schlimm wird, trinke ich Alkohol oder nehme Drogen. Manchmal tobe ich auch, knalle die Türen, schreie. Das erleichtert mich genauso wie schnelles Autofahren, wildes Tanzen oder reichlich Sport (vgl. Seiffke-Krenke, 1984).

3. Wie kann hypnosystemische Therapie inadäquates Stress-Bewältigungsverhalten korrigieren?

Lebensprozesse sind der Ausdruck von regelhaften Mustern im Denken, im Verhalten, in der Kommunikation, in emotionalen und physiologischen Prozessen. Viele gelebten Muster tun uns gut, erleichtern uns das Leben, geben uns Sicherheit, lassen zum Beispiel völlig unangestrengt, unbewusst Dinge im Körper geschehen. Die Atmung geschieht automatisch, wie von alleine, ich handle automatisch beim Autofahren: Ich muss nicht darüber nachdenken, wenn die Ampel auf rot schaltet und ich auf die Bremse trete, um das Auto anzuhalten. Ich muss mit den Tränen kämpfen, wenn ich mit traurigen anrührenden Erlebnissen konfrontiert werde.

Problematisch wird es, wenn ich unter einem körperlichen, emotionalen, kommunikativen Muster zu leiden beginne, ich mich gerne anders verhalten würde, anders fühlen möchte, ich aber nicht kann. Auch dies geschieht wie von alleine, unwillkürlich, ich kann nichts dagegen tun (Ängste kehren wieder, ich muss zum Alkohol greifen, ich muss etwas Schreckliches denken usw.)

Nun gilt es, in dieses problemstabilisierende – nicht gewünschte – Muster eine Änderung einzuführen. Dazu muss nicht das gesamte Muster geändert werden, es reicht an einer Stelle eine Ressource an das Problem anzuknüpfen (Schmidt 2005, 68ff).

4. Warum ist die erfolgreiche Korrektur eine Kurzzeitintervention?

In einer Kurzzeittherapie werden die vorgetragenen Probleme, Konflikte, Störungen usw. nicht vertieft exploriert, sondern die beim Klienten vorhandenen Kompetenzen und Ressourcen in den Fokus genommen und alle Möglichkeiten ihrer aktiven Nutzung ausgeschöpft, um möglichst direkt eine Problemlösung

zu erzielen. Die durchschnittliche Anzahl der Sitzungen liegt zwischen vier und sieben. Die zeitlichen Intervalle zwischen den Sitzungen werden jeweils ausgehandelt und können wenige Tage oder mehrere Monate sein. (Gessmann, 2009).

Bei einer Lösungsfokussierung müssen alle Beteiligten an einer positiven Veränderung interessiert sein.

Positive Veränderungen in komplexen Situationen geschehen auf Basis kleiner Schritte. Nur wenige Informationen genügen über das, was bisher schon besser funktionierte. Es wird nicht gefragt: Wie ist es – wie kam es dazu? Sondern: Was macht zum Beispiel den Unterschied zwischen besser/schlechter aus?

Es besteht kein Bedarf daran, etwas theoretisch verstehen zu wollen, sondern notwendig ist konkretes Handeln in kleinen Schritten. Dazu helfen nachfolgende

Grundprinzipien:

„Repariere nicht, was nicht kaputt ist!“

„Finde heraus, was gut funktioniert und passt – tue mehr davon!“

„Wenn etwas trotz vieler Anstrengungen nicht gut funktioniert und passt, dann höre auf und versuche etwas anderes!“ (Hargens 2000)

Für das therapeutische Vorgehen geben Leitgedanken Unterstützung:

Nicht das Problemverhalten wird vertieft, sondern wir erkunden, wie es ist, wenn es besser ist.

Unser Verhalten entwickelt sich in der Interaktion mit anderen. In der lösungsfokussierten Arbeit wird nicht über Meinungen, Glaubenssätze oder Werte diskutiert, sondern über beobachtbares Verhalten.

Wir beobachten und nutzen das, was da ist – nicht das Fehlende. Nicht die Lücke zwischen dem, wie es ist und dem wie es sein soll, wird ermittelt, sondern das, was heute – wenn auch nur selten – bereits etwas besser ist.“

Es ist uns ein vertrauter Gedanke, Chancen in der Zukunft und im Heute zu überlegen. Eher unüblich ist es, auch im ‚Gestern‘ bewusst das zu erkunden, was sich früher bereits als Chance zeigte – um auch das zu nutzen.

Wir sprechen eine einfache Alltagssprache statt lange, komplizierte, abstrakte und beeindruckend klingende Worte.

Jede Situation soll als besondere gesehen werden. Es gilt, keine schlecht passende allgemeine Theorie darüberstülpen. Offen und neugierig lassen wir uns jedes Mal von neuem positiv überraschen.

ЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМНОЙ ГИПНОТЕРАПИИ КАК КРАТКОСРОЧНОЙ ИНТЕРВЕНЦИИ ПРИ НЕАДЕКВАТНОМ СОВЛАДАЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ

Х.-В. Гессманн

Германия, г. Дуйсбург, Психотерапевтический институт Бергерхаузен

E-mail: info@pib-zentrum.de

Для уяснения роли краткосрочной терапии для коррекции неадекватного совладающего поведения необходимо ответить на ряд ключевых вопросов.

1. Что такое системная гипнотерапия?

В результате комбинирования эриксоновской гипнотерапии с системной семейной терапией, а также с теорией, ориентированной на решение проблемы, авторами которой являются Стив де Шейзер и Инсу Ким Берг, возникает новая терапевтическая модель. Основная идея всех трех направлений заключается в том, что проблемы порождаются аутогипнотически в результате сужения восприятия. Поэтому в данном случае решение проблемы заключается в фокусировании внимания на имеющихся ресурсах.

2. Что такое неадекватное совладающее поведение?

«Копинг как преодоление конфликта или трудных жизненных ситуаций служит, главным образом, двум целям. С одной стороны, речь идет о том, чтобы проанализировать и изменить отношения «человек – окружающая среда», которые и порождают стресс. Это проблемно-ориентированное совладание. С другой стороны, необходимо установить контроль над вызванными стрессом эмоциями. В этом случае речь идет об эмоционально-ориентированном совладании (Heckhausen, 1989).

Для того чтобы наглядно показать, как, с точки зрения Хекхаузена, обнаруживается неадекватное совладающее поведение, не ориентированное на решение проблемы, опишем взаимодействие в системе «человек – окружающая среда»:

«Я не проявляю интерес и не пытаюсь получить какую-либо информацию, которая могла бы быть полезной для решения проблемы. Я не пытаюсь обратиться в специальные учреждения, например, консультационные бюро или кадровые агентства. Я никогда ни с кем не говорю и предпочитаю оставаться один на один с моими трудностями. Я не советуюсь с другими людьми, которые тоже ис-

пытывают подобные трудности. Я не хочу обременять друзей моими проблемами, и совсем не хочу их обсуждать с партнером/партнершей, родителями или другими родственниками. Я не вступаю в контакт с посторонними людьми, у которых могут быть схожие проблемы».

Соответствующим образом можно представить поведение, которое описывает несоответствующее эмоционально-ориентированное совладание:

«Я не хочу в проблемной ситуации держать себя в рамках и искать компромиссы. Проблема не должна в дальнейшем интересовать меня, поэтому я и не задумываюсь о возможных путях решения. Я думаю, что проблемы существуют всегда, поэтому не стоит уделять им столько внимания. Лучше всего вести себя так, словно все в порядке, и вообще не думать о них. Изменить я ничего не смогу, а уж если все будет совсем ужасно, я стану принимать алкоголь или наркотики. Иногда я просто выхожу из себя, хлопаю дверями, кричу. Это приносит мне точно такое же облегчение, как быстрая езда на автомобиле, дикие танцы или интенсивные занятия спортом» (ср. Seiffke-Krenke, 1984).

3. *Каким образом системная гипнотерапия может исправить неадекватное совладающее поведение?*

Жизненные события часто связаны с наличием жестких моделей и являются проявлением стереотипов в мышлении, поведении, общении, в эмоциональных и психологических процессах. Многие действующие модели или образцы помогают нам, облегчают нам жизнь, придают уверенность, допускают протекание, например, бессознательных процессов в организме. Точно также как автоматически осуществляется дыхание, я автоматически действую при вождении автомобиля: мне не нужно задумываться в тот момент, когда на светофоре загорается красный свет, и я нажимаю на тормоз, чтобы остановить машину. Если же я сталкиваюсь с печальными волнующими событиями, я должен бороться со слезами.

Проблема здесь заключается в том, что когда я начинаю страдать от телесного, эмоционального, коммуникативного стереотипа, я бы хотел вести и чувствовать себя иначе, но я не могу этого сделать. Это происходит как бы само собой, непроизвольно, и я ничего не могу с этим поделать (страхи снова возвращаются, я должен хвататься за алкоголь, думать о чем-то ужасном и т.д.). Речь в данном случае идет о необходимости изменения стабилизирующей – но нежелательной – модели поведения. Для этого нет необходимости менять всю модель целиком, достаточно найти хотя бы один ресурс, позволяющий справиться с определенной проблемой (Schmidt 2005).

4. *Почему краткосрочная интервенцией может являться успешной коррекцией?*

При краткосрочной терапии проблемы, конфликты, расстройства и т.д. не исследуются на глубинном уровне, в поле зрения берутся все имеющиеся у клиента компетенции и ресурсы. Психотерапевт пробует все возможности их активного использования для того, чтобы по возможности добиться решения проблемы. Количество сеансов в среднем составляет от четырех до семи. Между сеансами соблюдаются временные интервалы, которые могут составлять от нескольких дней до нескольких месяцев. (Gessmann 2009).

При фокусировании на решении проблемы все участники должны быть заинтересованы в позитивном изменении. Позитивные изменения в сложных ситуациях осуществляются на основании небольших шагов. Достаточно лишь небольшого количества информации для того, чтобы выяснить, какова была ситуация прежде. Не задается вопрос о том, как случилось, что ситуация выглядит сейчас именно таким образом? Ключевым является вопрос, что, например, для клиента составляет различие между «лучше/хуже».

Не существует потребности в том, чтобы понять что-то теоретически, необходимы конкретные действия, выполняемые поэтапно. В этом оказывают помощь следующие основные принципы:

«Не ремонтируй то, что не сломано!»

«Выясни, что хорошо функционирует и является адекватным – работай над этим!»

«Если что-либо, несмотря на все усилия, плохо функционирует и не подходит, попытайся найти что-то другое!» (Hargens, 2000).

Следующие основные идеи оказываются важными для деятельности терапевта:

Углубляется не проблемное поведение, а мы узнаем, что происходит, если ситуация улучшается.

Наше поведение развивается во взаимодействии с другими. В сфокусированной на решении работе дискуссия ведется не по поводу мнений, догматов или ценностей, а по поводу доступного наблюдению поведения.

Мы наблюдаем и используем то, что имеется, а не то, чего не хватает. Устанавливается не пробел между тем, какова ситуация в данный момент и какой она должна быть, а то, что сегодня, пусть даже и в незначительной мере, уже стало лучше.

Важным является обдумывание возможностей на будущее и на сегодняшний день. Важно также и осознание того, что уже было предоставлено в качестве шанса в прошлом, для того чтобы это также можно было использовать.

Мы разговариваем, используя простую повседневную речь вместо длинных, сложных, абстрактных и впечатляюще звучащих высказываний.

Каждая ситуация должна рассматриваться как нечто особенное. Не стоит в каждом отдельном случае пользоваться плохо подходящей к данной ситуации общей теорией. С искренностью и любознательностью мы каждый раз позитивно удивляемся новому.

Литература

1. *Gessmann, Hans-Werner* (2009). Einführung in eine integrierte systemische Familientherapie. Lehr- und Arbeitsbuch. Duisburg: Verlag des Psychotherapeutischen Instituts Bergerhausen.
2. *Hargens, Jürgen* (2000). Bitte nicht helfen: es ist auch schon so schwer genug. (K)ein Selbsthilfebuch. Heidelberg: Carl-Auer.
3. *Heckhausen, H.* (1989). Motivation und Handeln (S. 119). München: Springer.
4. *Schmidt, G.* (2005). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
5. *Seiffge-Krenke, I.* (1984). Formen der Problembewältigung bei besonders belasteten Jugendlichen. In Olbrich, E. & Todt, E. (Hg.), Probleme des Jugendalters (S. 353-386). Berlin: Springer.
6. *Steve de Shazer* (1990;2): Wege der erfolgreichen Kurzzeittherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.

ДИАГНОСТИКА КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ: АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА CORE

Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Е.А. Рассказова, О.А. Сычев, В.Ю. Шевяхова

Россия, Москва, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

E-mail: tamara@got.ps.msu.ru

Работа выполнена при поддержке Российского гуманитарного научного фонда,
проект № 09-06-00410а «Личностные ресурсы совладания в условиях хронического стресса»

В докладе обсуждаются результаты адаптации методики диагностики копинг-стратегий CORE, приводятся показатели валидности и надежности методики, связь ее шкал с показателями психологического благополучия, оптимизма и жизнестойкости.

Понятие копинг-стратегий (или стратегий совладания) было впервые введено Р. Лазарусом и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Согласно этой модели, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека. Копинг-стратегии были определены как когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности (Lazarus, Folkman, 1984). Копинг-стратегии являются важным фактором психологического благополучия, поэтому их исследование и диагностика представляют особый интерес. Однако существенным препятствием для такого рода исследований на русскоязычных выборках является отсутствие надежного инструментария, позволяющего диагностировать широкий набор стратегий преодоления трудностей у взрослых.

Существует множество разнообразных опросников, предназначенных для диагностики стратегий совладания: некоторые предназначены для специфических возрастных групп, другие посвящены изучению стратегий совладания в конкретных трудных жизненных ситуациях (болезни и пр.). Опросник способов совладания со стрессом CORE, будучи простым в использовании, является одной из наиболее широко используемых в мире методик для диагностики копинг-стратегий. Опросник был предложен Чарльзом Карвером, Майклом Шейером и Джегдишем Кумари Вентраубом (Carver, Scheier, Weintraub, 1989).

Характерным отличием данной методики от других сходных опросников является то, что при ее разработке авторы основывались на двух теоретических подходах: подходе Лазаруса и на собственной модели саморегуляции поведения (Scheier, Carver, 1988). Полная версия опросника состоит из 60 пунктов, объединенных в 15 шкал, каждая из которых содержит 4 пункта. Показатели надежности оригинальной версии опросника (альфа Кронбаха) варьируют от 0,92 (обращение к религии) до 0,62 (активный копинг), единственный низкий показатель демонстрирует шкала мысленного ухода от проблемы – 0,45. Была также предложена сокращенная версия опросника (Carver, 1997) из 14 шкал по 2 пункта для использования при недостатке времени (в настоящее время ее адаптируют Л. А. Айдарова и Д. А. Леонтьев). В отличие от Лазаруса, авторы методики полагают, что проводимое им разграничение между стратегиями совладания, ориентированными на проблему и ориентированными на эмоции является слишком упрощенным. Они не рекомендуют использовать какие-

либо «общие» индексы копинга, полученные путем группировки шкал (например, «адаптивный» и «неадаптивный» копинг), и советуют анализировать данные испытуемых по каждой шкале отдельно или выделяя факторы второго порядка на конкретной выборке. Опросник COPE может быть использован как для диагностики ситуационных стратегий преодоления трудностей, так и лежащих в их основе диспозиционных стилей, в зависимости от того, предлагается ли респондентам связывать ответы со своими обычными способами реагирования или со специфическими трудными ситуациями.

Работа по адаптации диспозиционной версии опросника проводилась в два этапа на протяжении 2004 – 2009 гг. на факультете психологии МГУ. На первом этапе группой хорошо владеющих английским языком сотрудников и аспирантов факультета психологии МГУ с помощью владеющих русским американских клинических психологов был осуществлен перевод опросника и обратный перевод.

В первом этапе исследования принимали участие испытуемые 18–36 лет ($N=271$). Большинство шкал продемонстрировали удовлетворительную надежность, однако четыре шкалы (мысленного ухода от проблемы, отрицания, сдерживания и поведенческого ухода) обнаружили низкие показатели надежности в пределах от 0,44 до 0,59. По итогам анализа пунктов были переформулированы 10 утверждений, имевших низкие корреляции со своими шкалами. На втором этапе на выборке студентов одного из естественно-научных факультетов МГУ ($N=148$) проверялся окончательный русскоязычный вариант опросника, содержащий 60 пунктов, по 4 пункта на шкалу. Показатели внутренней согласованности всех 15 шкал оказались не уступающими оригинальной методике и удовлетворительными. Лишь шкала мысленного ухода от проблемы продемонстрировала низкий показатель надежности, но, учитывая аналогичный показатель этой шкалы в оригинальной версии, было решено сохранить ее в русской версии опросника. Показатели надежности шкал методики приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели надежности (альфа Кронбаха) и корреляции шкал опросника COPE с показателями диспозиционального оптимизма, субъективной витальности, удовлетворенности жизнью и субъективного здоровья ($N=148$), а также жизнестойкости и социальной желательности ($N=103$).

Шкала	α	Дисп. опт.	Суб. вит.	Удовл. жизн.	GHQ	Жизнест.	Соц. жел.
1. Позитивное переформулирование и личностный рост	0,77	0,57	0,30	0,31	-0,17	0,33	0,21
2. Мысленный уход от проблемы	0,41	0,02	-0,13	-0,07	0,15	-0,24	-0,10
3. Концентрация на эмоциях и их активное выражение	0,88	-0,11	-0,12	-0,18	0,31	-0,32	-0,22
4. Использование инструментальной социальной поддержки	0,82	0,07	-0,03	0,04	0,06	-0,10	-0,07
5. Активное совладание	0,77	0,22	0,31	0,33	-0,25	0,43	0,40
6. Отрицание	0,68	-0,04	-0,04	-0,03	0,14	-0,35	-0,38
7. Обращение к религии	0,92	0,09	-0,03	-0,04	0,10	0,03	0,13
8. Юмор	0,89	0,26	0,18	0,19	-0,13	0,18	0,06
9. Поведенческий уход от проблемы	0,73	-0,32	-0,38	-0,34	0,22	-0,51	-0,44
10. Сдерживание	0,66	0,11	-0,06	-0,04	-0,01	0,07	0,09
11. Использование эмоциональной социальной поддержки	0,89	0,08	0,00	0,04	0,18	-0,15	-0,09
12. Использование «успокоительных»	0,90	-0,23	-0,11	-0,19	0,28	-0,16	-0,18
13. Принятие	0,74	-0,02	-0,15	0,10	0,01	-0,12	0,01
14. Подавление конкурирующей деятельности	0,79	0,06	0,16	0,06	-0,08	0,30	0,24
15. Планирование	0,76	0,15	0,18	0,13	-0,29	0,33	0,21

Примечание. Коэффициенты корреляции, значимые на уровне $p<0,05$, выделены жирным шрифтом.

Одновременно осуществлялась проверка валидности вопросника. Оценивалась связь отдельных копинг-стратегий со следующими шкалами психологического благополучия: 1) шкала диспозиционной витальности (Р. Райан и С. Фредерик, 1996, в адаптации Д. А. Леонтьева и Л. А. Александровой); 2) тест диспозиционного оптимизма ТДО (LOT, Ч. Карвер, М. Шейер, 1985, адаптация Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин, 2010, в печати); 3) шкала удовлетворенности жизнью (Э. Динер и др., 1985 в адаптации Д. А. Леонтьева); 4) шкала жизнестойкости (С. Мадди и др., адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой, 2006); 5) общий опросник здоровья GHQ (Д. Гольдберг и Ф. Вильямс, 1988), балл по которому отражает степень наличия негативных симптомов.

Было обнаружено, что стратегии активного преодоления трудностей, позитивного переформулирования и обращения к юмору связаны с оптимизмом, витальностью, удовлетворенностью жизнью и меньшим количеством негативных симптомов. С другой стороны, шкалы поведенческого ухода и обращение к «успокоительным» обнаруживают отрицательные связи с психологическим благополучием и субъективным здоровьем. Эти данные хорошо согласуются с данными Карвера, Шейера и их коллег, а также других авторов (Carver et al., 1989, Scheier et al., 1994; Solberg Nes, Segerstrom, 2006).

Социальная желательность. Социальная желательность COPE оценивалась с помощью сокращенной версии (30 пп.) опросника BIDR Д. Паулса в адаптации Е. Н. Осина. Полученные результаты позволяют предполагать связь социальной желательности с рядом шкал опросника (в первую очередь, активное совладание, отрицание и поведенческий уход от проблемы). Эти данные соответствуют данным авторов оригинальной методики, хотя обнаруженные нами связи несколько сильнее (что можно объяснить тем, что авторы использовали шкалу Крауна-Марлоу). Тем не менее, при контроле социальной желательности путем расчета частичных корреляций набор связей копинг-стратегий с показателями других методик содержательно не меняется.

Гендерные различия. Женщины (N=63), по сравнению с мужчинами (N=75), были более склонны прибегать к стратегиям фокусировки на эмоциях ($d=1,10$; $p<0,001$), получения эмоциональной поддержки ($d=0,87$; $p<0,001$), использования социальной поддержки ($d=0,45$; $p<0,01$), мысленного ухода ($d=0,45$; $p<0,01$), а также, на уровне тенденции, использования «успокоительных» ($d=0,31$; $p=0,06$). В отношении остальных 10 стратегий совладания со стрессом значимых различий обнаружено не было.

По вопросам использования опросника можно обращаться к авторам адаптации (tamara@got.ps.msu.su).

MEASUREMENT OF COPING STRATEGIES: THE RUSSIAN ADAPTATION OF COPE TEST

T. Gordeeva, E. Osin, E. Rasskazova, O. Sychev, V. Shevyakhova

In the paper the results of recently conducted adaptation of Russian version of COPE test (Carver, Scheier, Weintraub, 1989) are provided. The validity and the reliability of the Russian COPE and all its 15 scales are adequate and comparable with the original. The associations of COPE scales with psychological well-being, optimism, hardiness as well as with social desirability are discussed.

РАЗВИТИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В ТРЕНИНГЕ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Т.В. Гущина

Россия, г. Кострома, Костромской технологический университет

E-mail: gutat05@rambler.ru

Исследование имеет финансовую поддержку РГНФ, проект 08-06-00679a

В статье показано, что низкий уровень толерантности к неопределенности снижает возможность индивида эффективно совладать с трудностями адаптации в межкультурном пространстве. Тренинг межкультурной компетентности призван развивать толерантность к неопределенности, а также повышать уровень субъектности, определяя тем самым успешность совладания.

Возросшие возможности россиян выезжать за границу, вести деловое сотрудничество с иностранными фирмами обнаружили трудности межкультурной коммуникации. Мы стоим на пороге важных изменений, меняются представления о россиянах, они теряют примитивную однозначность, корректируются образы представителей других культур, полученные россиянами в основном из литературы и кинематографа (гетеростереотипы), и, может быть самое главное, в процессе реального межкультурного общения меняется представление россиян о самих себе (автостереотипы). Границы

между странами становятся все более прозрачными, но означает ли это, что у людей возрастают желание и возможности к расширению границ общения?

Вступление в многообразное и постоянно изменяющееся, малоизвестное поликультурное пространство – это выход за привычные границы постоянства и стабильности, это трудная ситуация, активизирующая механизмы психологической защиты и совладающее поведение. Важной составляющей эффективной адаптации и совладания с трудностями в межкультурном пространстве является толерантность к неопределенности. Впервые этот термин был использован Э. Френкель-Брунsvик в 1949 году в описании результатов исследования феномена «авторитарной личности». Позже, в работах Г. Хофстеде толерантность к неопределенности была рассмотрена более широко, как фундаментальное психологическое явление.

У личности с низкой толерантностью к неопределенности всякое разнообразие вызывает иррациональную тревогу и формирует стремление избавиться от них. То есть личность стремиться не к тому, чтобы преодолеть свою тревогу, а к тому, чтобы устранить ее источник, устранить или сильно ограничить все чуждое и непонятное. Личности с высокой толерантностью к неопределенности легче переносят многообразие и непредсказуемость; для них в меньшей степени характерно восприятие социального окружения в терминах «свой – чужой»; они легче переносят быстрые социальные изменения и эффективнее приспосабливаются к ним (Алишев, 2010).

В проведенном нами пилотажном исследовании была диагностирована личностная готовность к переменам, с помощью методики с одноименным названием, разработанной канадскими учеными Ролником, Хезером, Голдом и Халом, адаптированной Н.А. Бажановой и Г.Л. Бардиер (Почебут, 2005). По мнению авторов, методика особенно эффективна при рассмотрении стрессовых ситуаций, возникающих в связи с новыми условиями, позволяет определить уровень развития семи личностных свойств: страстности, находчивости, оптимизма, смелости и предприимчивости, адаптивности, уверенности, толерантности к двусмысленности. В пилотажном исследовании приняли участие 50 человек, 25 мужчин и 25 женщин, средний возраст 22 года, студенты Костромского государственного технологического университета.

Согласно полученным данным практически все перечисленные личностные свойства, как у мужчин, так и у женщин находятся на низком уровне развития ($m < 22$). Тем не менее, женщины демонстрируют большую, чем мужчины, *уверенность* в себе, в своих достоинствах, в то, что все возможно, стоит только захотеть, демонстрируя средний уровень развития измеряемого свойства ($m=22,1$). У мужчин выше, чем у женщин, развита *находчивость*, раскрывающаяся в умении находить выходы из сложных ситуаций, обращаться к новым источникам для решения новых проблем. По уровню развития измеряемого свойства, полученные данные в женской выборке, можно расположить в следующей последовательности: *уверенность* ($m = 22,1$), *находчивость* ($m = 18,3$), *страстность* ($m = 16,9$), *оптимизм* ($m = 16,1$), *адаптивность* ($m = 13,9$), *смелость и предприимчивость* ($m = 12,6$), *толерантность к двусмысленности* ($m = 11,6$). В мужской выборке сформировалась следующая последовательность: *находчивость* ($m = 20,7$), *уверенность* ($m = 20,2$), *оптимизм* ($m = 20,2$), *страстность* ($m = 19,1$), *адаптивность* ($m = 13,9$), *смелость и предприимчивость* ($m = 12,4$), *толерантность к двусмысленности* ($m = 12,3$). Ниже всех измеряемых свойств по уровню развития оказалась толерантность к двусмысленности (толерантность к неопределенности), которая опирается на спокойное отношение к отсутствию ясных ответов, на самообладание в ситуациях, когда не ясна суть происходящего или не ясен исход дела.

Таким образом, респонденты демонстрируют низкий уровень готовности к переменам. В процессе адаптации данной методики (Бажанова Н.А.), было обнаружено, что уровень готовности к переменам понижается в стрессовой ситуации, например, в ситуации ожидания. Следовательно, в ситуации адаптации к новой культуре, в межкультурном пространстве, следует также ожидать снижение данного уровня. А так как изначально уровень готовности к переменам невысок, то дальнейшее понижение может привести к несовладанию с трудностями и дезадаптацией. Развивая такие личностные качества как находчивость, оптимизм, уверенность, толерантность, открытость новому опыту, осознавая свои личностные ресурсы и способы совладающего поведения, субъект, вероятно, будет более способен преодолевать жизненные трудности, в том числе трудности, возникающие в процессе адаптации в межкультурном пространстве.

На решение данных задач может быть направлен тренинг, который может называться тренингом межкультурной компетентности, тренингом совладания с трудностями межкультурного диалога, быть частью тренинга личностного роста. Вопросы и темы для тренинга могут быть разнообразными и не привязанными к какой-либо одной культуре. Вот некоторые из них, выделенные Г.К. Триандисом, которые можно отнести и к способам совладающего поведения: навык видеть в любой ситуации положительные стороны; навык воздерживаться от оценочных суждений, мыслить широкими категориями; знание форм отдыха и расслабления, которые можно использовать в другой культуре; умение обращаться за социальной поддержкой, но избегание привычки общения с соотечественниками, за-

трудняющими адаптацию к языку; умение анализировать ситуацию, различая личностные и национально обусловленные аспекты поведения.

Необходимо формировать знание того, как реагируют люди, когда они обнаруживают различия в установках и ценностях. Они могут: а) игнорировать эти различия; б) еще энергичнее отстаивать свою позицию, находя дополнительные аргументы для подкрепления своей позиции или ища социальной поддержки своих соотечественников; в) дифференцировать – признавать за людьми право действовать так, как они хотят, а за собой сохранять право действовать так, как принято у нас; г) преодолевать – обе группы установок и ценностей правильны при определенных условиях (наши представления наиболее корректны при условии X, их – при условии Y. Усвоив эти четыре способа реагирования на различия, нужно стараться воздерживаться от первых двух и как можно чаще использовать последний способ.

В качестве иллюстрации приведем примеры упражнений, которые можно использовать в тренинге. Например, участникам предлагается перечислить 5 вещей (материального и нематериального мира), которые вызывают неприязнь, высказать категоричное мнение на их счет, или об одной из них. Например, *я не люблю зеленый цвет, он отвратителен, его никогда нельзя использовать в одежде. Или люди, которые пьют пиво, безнравственны, они губят свое здоровье, дурно влияют на воспитание подрастающего поколения, просто не могут быть хорошими людьми.* Затем, обдумав, представить другую позицию по отношению к этим вещам, более мягкую, допускающую положительное к ним отношение.

Целесообразно тренировать различные реакции на противоречия, увеличивая, тем самым, и их осознанность. В этом случае можно предложить реально существующие различия в поведении представителей разных культур. В качестве примера противоречий можно использовать актуальные на сегодняшний день претензии, предъявляемые друг другу российскими и немецкими отдыхающими в Турции. В этом случае участникам тренинга предлагается попробовать все четыре способа реагирования: игнорирование, отстаивание своей позиции, дифференцирование и преодоление.

Толерантность к неопределенности – лишь одно из личностных качеств, необходимых для успешного совладания с трудностями межкультурного диалога. Другими важными качествами являются: высокая самооценка, навык изучения и освоения иностранных языков, социабельность, интерес к другим культурам, навыки в разрешении конфликтов и др. Тренинг межкультурной компетентности может и не иметь явных результатов коррекции, но увеличивающийся в процессе тренинга уровень осознанности, безусловно, на наш взгляд, способствует развитию субъектности индивида и определяет успешность его адаптации в межкультурном пространстве.

DEVELOPMENT OF TOLERANCE TO UNCERTAINTY IN TRAINING OF INTERCULTURAL COMPETENCE

T. Gushchina

The article shows that low level of tolerance to uncertainty reduces the individual's ability to cope efficiently with the difficulties of adaptation in intercultural environment. Training of intercultural competence is to develop tolerance to uncertainty, and also to raise the level of subjectivity, defining thereby success of coping behaviour.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА

Л.Г. Жедунова, О.Н. Посысов

*Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет
имени К.Д. Ушинского
E-mail: ardat54@mail.ru*

Предложено несколько ключевых идей, расширяющих поле осознания психолога-консультанта при работе с людьми, переживающими личностный кризис. Обозначены стратегии работы в соответствии с динамикой кризисных переживаний. Библиогр. 3.

Психологическое консультирование лиц, переживающих личностный кризис, предполагает наличие повышенной чувствительности психолога к ритму как *временной характеристике* переживания. Тема ритма красной нитью проходит через весь процесс психологического консультирования, одной из целей которого является осознание и поддержка индивидуального ритма жизнедеятельности клиента, восстановление способности к синхронизации индивидуальных и социокультурных ритмов. Вос-

становление способности самостоятельно задавать ритм собственной жизнедеятельности происходит постепенно и предполагает соотнесение внутренних ритмов с внешними циклически повторяющимися процессами. В качестве одного из средств достижения данной цели является специальная организация ритма консультативного процесса, который также характеризуется определенной цикличностью.

Кризисная ситуация, как правило, воспринимается человеком в качестве тотальной и адинамичной. Соответственно роль психолога – консультанта состоит в том, чтобы обеспечить трансформацию кризисного состояния в процесс переживания, обладающего определенной динамикой. В контексте оказания психологической помощи это определяет ту «единицу опыта», «дозу», которую человек способен пережить «здесь и сейчас» на данном уровне возможностей.

Общий цикл консультативного процесса может быть описан как чередование трех взаимосвязанных процессов, каждый из которых характеризуется собственным ритмом, обусловленным перемещением фокуса осознания клиента с одного содержания на другое. *Первый процесс*: погруженность в переживания – диссоциация от переживаний. *Второй процесс*: одиночество – разделенность (от субъективности к intersубъективности). *Третий процесс*: осознание и присвоение эмоционального опыта – осознание смысловых основ собственной жизнедеятельности. Общая стратегия консультативного взаимодействия с клиентом, переживающим личностный кризис, строится с учетом ритма перемещения фокуса осознания клиента с одного процесса на другой, а также ритма перемещения из одного полярного состояния в другое в рамках каждого из трех процессов. Роль психолога – консультанта состоит не только в обозначении вектора движения и направленности осознания, но и в поддержании динамического равновесия между полярными состояниями.

Следует отметить также, что одной из важных задач, стоящих перед консультантом на этом этапе взаимодействия, является поддержка клиента в поиске собственного способа синхронизации и гармонизации внутренних и социокультурных ритмов. Мы выделили и описали три возможные стратегии соотнесения собственных ритмов с внешними ритмами, обозначенные участниками наших исследований (Жедунова, 2009). *Первая стратегия* предполагает присоединение к природным естественным ритмам (движение потока воды, ритм прибоя, мерцание огня). *Вторая стратегия* – присоединение к механическим или искусственно заданным ритмам (стук вагонных колес, гул мотора, движение автомобиля). *Третья стратегия* – включение в ритуалы, основанные на совместном ритмизированном циклическом движении и звучании (хороводы, хоровое пение, ритуальные танцы).

Психологическая поддержка человека, переживающего кризис, установление и поддержание с ним глубокого, доверительного контакта предполагает умение психолога поддерживать бытийный (экзистенциальный) уровень взаимодействия с клиентом. Основным средством разворачивания такого уровня взаимодействия является *феноменологический диалог*, позволяющий в полной мере обеспечить в консультировании разделенное бытие, бытие в присутствии другого. Говоря о присутствии, мы имеем в виду готовность и способность участников диалога к самопредъявлению, обозначению себя в рамках консультативного пространства. Аутентичное присутствие предполагает самораскрытие и включенность участников диалога. Включенность психолога – консультанта подразумевает его истинный, интерес к феноменологии кризисных переживаний клиента. В процессе диалога происходит рефлексия и присвоение опыта переживания, что позволяет клиенту вернуть авторство собственной жизни. О таком диалоге писал М.М. Бахтин, рассматривая его как метод познания личности, адекватный ее природе. Это диалог, осуществляемый «лицом к лицу», приобретающий характер встречи, со-бытия, в котором доминирует готовность к самораскрытию и самооткровению (Бахтин, 1979).

Такого рода экзистенциальное взаимодействие неизбежно приводит к встрече психолога – консультанта с целым рядом собственных переживаний, возможно симметричных переживаниям клиента. Экзистенциальный контакт предполагает дифференциацию, принятие и предъявление этих чувств клиенту, как партнеру по живой, человеческой коммуникации. Однако это предъявление должно быть уместным (иметь непосредственное отношение к происходящему «здесь и сейчас») и дозированным (соответствовать возможностям клиента принять их, не разрушаясь). Одна из важнейших тем, требующих профессиональной рефлексии психолога, – тема уместности и полезности использования в процессе консультирования собственного опыта переживания личностного кризиса, если таковой имел место быть. Результатом такой рефлексии является принятие решения относительно целесообразности такого рода интервенций в intersубъективное пространство. Речь идет о мере вовлеченности в процесс консультирования эмоциональных состояний консультанта, появляющихся в связи с обсуждаемой темой. Следует отметить, что вопрос о том, может и должен ли психолог рассказывать клиенту, находящемуся в кризисе, о своих личных переживаниях, не имеет однозначного ответа. С одной стороны, трансляция психологом собственного материала, ассоциативно возникшего в связи с темой кризиса, может спровоцировать интенцию клиента к прерыванию контакта с собой, уклонению от встречи с собственными переживаниями, «соскальзыванию» на наиболее привычные

способы взаимодействия, не требующие постоянного осознания происходящего с ним. С другой стороны, рассмотрение чужого опыта переживания личностного кризиса, представленного консультантом, имеющего некоторые сходные характеристики, может рассматриваться как поддержка, формирующая у клиента чувство солидарности, доверия и психологической безопасности.

В этой связи уместно вспомнить дифференциацию двух видов терапевтической речи, предложенной Мерло-Понти (1999): 1. *Проговоренная речь* – речь психотерапевта, который «рассказывает себя». 2. *Вовлеченная речь* («говорящая речь») – предполагает проговаривание психотерапевтом текущего опыта, возникающего «здесь и теперь». С нашей точки зрения, каждому из видов речи, обозначенных в терминах М. Мерло-Понти, может быть приписано специфическое назначение, позволяющее решать задачи, обусловленные как общей логикой пролонгированного консультативного процесса, так и содержанием работы в рамках единичной конкретной встречи. *Проговоренная речь направлена* на психологическую поддержку, обозначение возможности осознать, обсуждать глубокие и сильные переживания с другим человеком, формирование доверительных, психологически безопасных отношений. *Вовлеченная речь* предназначена для обозначения собственного присутствия в интерсубъективном пространстве, значимости актуальных переживаний и удерживание клиента в процессе актуального переживания.

Как было показано ранее (Жедунова, 2009), личностный кризис имеет определенную динамику и может быть описан через последовательное разворачивание трех основных этапов: 1. *Начало кризиса*, характеризующееся полной поглощенностью переживаниями. 2. *Середина кризиса*, характеризующаяся переживанием тупика. 3. *Окончание кризиса*, характеризующееся уменьшением кризисных переживаний и открытостью новому опыту. Психологическое сопровождение переживания личностного кризиса предполагает выделение основных задач, определяющих содержание психологической помощи на каждом из выделенных этапов. В начале кризиса – трансформация кризисного состояния в процесс переживания, в середине кризиса – удерживание в процессе актуального переживания, окончание кризиса – осознание и ассимиляция эмоционального опыта.

Литература

1. Бахтин М.М. К методологии гуманитарных наук // Эстетика словесного творчества. М.: Искусство, 1979. С. 361-373.
2. Жедунова Л.Г. Личностный кризис и образ мира (Субъективная реальность кризиса). Ярославль: ЯГПУ, 2009. 136 с.
3. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. СПб., 1999.

PSYCHOLOGICAL COUNSELING DURING PERSONAL CRISIS EXPERIENCE

L. Zhedunova, O. Posisoev

Several key ideas are suggested to widen the reflective field of a psychological counselor mind while contacting the clients experiencing personal crisis. The authors present working client-oriented strategies connected with the dynamics of his feelings.

СТРАТЕГИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАНИЯ В РЕГУЛЯЦИИ МЫШЛЕНИЯ

Н.В. Калинина

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

E-mail: lapus@list.ru

Затрагивается вопрос о связи искажений в мыслительной деятельности, возникающих при разрешении диагностической задачи, с индивидуальными особенностями защитных и совладающих реакций. При этом защита и совладание рассматриваются как две составляющие единого процесса, между которыми возможны взаимопереходы. Представлена параметрическая модель защитных стратегий, построенная на основании эмпирического исследования. Библиогр. 7.

Психологическая защита в настоящее время является предметом междисциплинарного исследования, плоскостью пересечения различных научных и даже мировоззренческих систем. Возникнув как часть психоаналитических теорий личности, представления о защитных процессах и механизмах неоднократно переосмыслились в различных психологических школах и направлениях.

В широком смысле понятие «психологическая защита» употребляется для обозначения любой регуляции, направленной на устранение психологического дискомфорта, уменьшающей чувство тревоги, связанной с возникновением внутреннего или внешнего конфликта.

Таким образом, актуализация защиты предполагает интерпретацию поступающей информации как конфликтной, угрожающей целостности субъективной картины мира. Это дополняет представления о личностной детерминации мыслительной деятельности и напрямую указывает на связь защитных реакций с процессами целеобразования и смыслообразования.

В понимании этой связи мы руководствуемся подходом, разработанным в контексте смысловой теории мышления, в котором личностная детерминация мышления описывается как сложный, нелинейный, многоуровневый процесс, затрагивающий взаимодействие различных смысловых образований и включающий как осознанные, так и бессознательные компоненты (Тихомиров, 1984).

Предметом нашего исследовательского интереса являются стратегические характеристики, связанные с проработкой проблемной ситуации. Следует заметить, что в исследовании подобных характеристик часто разделяются два понятия – «защита» и «совладание». Под совладанием при этом понимается нацеленность на перспективную продуктивную переработку проблемной ситуации, которая в итоге дает снижение психической напряженности. Защита, напротив, трактуется как нацеленность на ситуативное разрешение и снижение психической напряженности в данный конкретный момент, возможно, в ущерб перспективному разрешению проблемы.

Однако при этом некоторыми авторами признается возможность взаимопереходов между защитой и совладанием – как вследствие самой их природы (Vaillant, 2000), так и в результате направленного воздействия на них, например, в процессе психотерапии (Соколова, 2007).

Нами разделяется диалектическое понимание защиты и совладания как двух составляющих единого процесса, между которыми возможны взаимопереходы. Такое понимание, а также оперирование понятием «защита», представляется нам методологически корректным для анализа актуалгенеза подобных реакций, поскольку в реальной ситуации возможны самые различные сочетания ситуативных и перспективных компонентов разрешения проблемной ситуации.

Действие защитных реакций особенно четко проявляется в диагностических задачах, включающих элемент противоречия, мотивационной неоднозначности, то есть задачах, решение которых зависит от позиционирования их смысла в общей системе целевой и смысловой регуляции субъекта. Такие задачи представлены, прежде всего, в методике «Толкование пословиц» (Арестова, 2006) и модификация «Метода пиктограмм» (Арестова, 2007). За счет проективной нагруженности речевых конструкций, применяемых в этих методиках в качестве зондовых стимулов, происходит соприкосновение объективной логики мышления испытуемого с мотивационно окрашенным и эмоционально насыщенным содержанием, которое порождает специфические искажения в структуре познавательных процессов.

Мы также считаем возможным использование для диагностики актуалгенеза защитных реакций методик «РНЖ» и «Рисунок семьи» при некоторой их модификации, которая включает большее по сравнению со стандартной инструкцией задействование мыслительного компонента. Испытуемому предлагается составление проективных рассказов «из жизни персонажей», что выводит для испытуемого решение диагностической задачи на уровень обсуждения его актуальных проблемных полей.

Результаты, полученные нами в эмпирическом исследовании, свидетельствуют о том, что в диагностических ситуациях, связанных с использованием указанных методик, происходит специфичный для каждого испытуемого переход решения задачи с уровня «собственно» задачи на интеллектуальную деятельность (запоминание, категоризация, творческое воображение и т.п.), на уровень характерных для личности в текущий момент времени внутриличностных мотивационных конфликтов. Это позволило нам вычлениить и описать стратегические характеристики защитного поведения и на их основании построить параметрическую модель индивидуальных защитных стратегий.

1. Параметр «изолированность – общность» – направленность защитной реакции на уход от взаимодействия или на взаимодействие.

Тенденция к изолированности в защитных стратегиях проявляется в использовании реакций ухода, которые в поведенческом выражении могут иметь как конструктивную направленность, так и деструктивную. Общность проявляется в актуализации мотивов обращения за помощью и совместного разрешения проблемы; при этом ключевым моментом является установление сотруднической позиции с другими участниками ситуации.

2. Параметр «нормативность – автономность» – использование готовых норм и правил или выработка собственных стандартов.

Нормативность предполагает ориентацию в защитном поведении на нормы и правила, принятые референтной группой. Автономность проявляется в выработке субъективного отношения к

существующим нормам и правилам, создании «внутреннего кодекса» поведения, который в проблемной ситуации выполняет защитную функцию.

3. Параметр «стереотипизация – креативность» – формальный подход к ситуации или поиск нестандартных выходов.

Стереотипизация проявляется в поиске сходства ситуаций по их поверхностным признакам и в стремлении к созданию схем, которые применимы к широкому спектру ситуаций. Креативность связана с поиском необычных, нестандартных способов разрешения проблемной ситуации.

4. Параметр «ригидность – гибкость» – однообразие реагирования или широкий репертуар реакций.

Ригидность в защитных стратегиях проявляется в ограниченности индивидуального защитного репертуара несколькими «излюбленными» реакциями, а также в доминировании отдельных реакций – когда одна и та же реакция применяется к самому широкому классу ситуаций. Тенденция к гибкости проявляется в использовании широкого спектра защитных реакций и в наличии разных способов выражения одной и той же реакции.

5. Параметр «эмоциональность – рациональность» – разрядка в чувствах или обдумывание проблемной ситуации.

Эмоциональность проявляется в появлении эмоций (как позитивных, так и негативных) как способа реакции на проблемную ситуацию. Тенденция к рациональности проявляется в предпочтении реакций, связанных с рациональной проработкой – интеллектуализации, рационализации, – с включением в них рефлексивного компонента.

6. Параметр «диссоциированность – целостность» – использование ситуативных тактик или наличие целостной стратегии.

Диссоциированность проявляется в использовании отдельных тактик, а не построении целостной защитной стратегии, в «защитной хаотичности» – использовании несогласованных, а иногда и противоречивых по смыслу защитных установок. Целостность характеризуется гармоничностью и непротиворечивостью реагирования, встроенностью его в картину мира.

Описание защитных стратегий посредством интегративных параметров позволяет понять природу индивидуального многообразия стратегических характеристик защиты. Также параметрическая модель позволяет расширить понимание динамики защитного поведения, которая происходит за счет изменения соотношения стратегических компонентов.

Литература

1. *Арестова О.Н.* Аффективные искажения в понимании пословиц // Вопросы психологии. 2006. № 1. С. 83-93.
2. *Арестова О.Н.* Диагностика мотивационного конфликта личности с помощью метода пиктограмм // Вопросы психологии. № 2. 2007. С. 161-171.
3. Проективная психология. М.: ЭКСМО-Пресс: Апрель-Пресс, 2000.
4. *Тихомиров О.К.* Психология мышления: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: 4-е изд., стер. М.: Academia, 2008.
5. *Соколова Е.Т.* Феномен психологической защиты // Вопросы психологии. № 4. 2007. С. 66-80.
6. *Schutz A.* Assertive, offensive, protective, and defensive styles of self-presentation: A taxonomy // The Journal of Psychology, 1998, 132 (6), p. 611-628.
7. *Vaillant G.E.* Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology // American Psychologist, 2000. V.55. №1. P. 89-98.

STRATEGICAL CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE AND COPING IN THE CONTROL OF THINKING PROCESS

N. Kalinina

This study describes relations between thinking distortions in the process of problem solving in the diagnostic situation and individual characteristics of the defensive and coping reactions. We regard psychological defense and coping as two parts of common process which can cross one another.

The thesis presents the parametrical model of the defensive strategies based on the results of empirical study.

ПСИХОМОТОРНЫЕ АСПЕКТЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Н.Е. Коренкова, А.Г. Романов

Россия, г. Москва, Московский городской психолого-педагогический университет

E-mail: KorenkovaNE@mgppu.ru

Психомоторика рассматривается в качестве объективного индикатора психических свойств и состояний личности. Готовность и возможности совладания человека со стрессовыми факторами объективизируются на модели двигательного экстремального взаимодействия (ДЭВ) двух и более индивидов. Библиогр. 6.

«Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно лишь к одному явлению – мышечному движению».

И. М. Сеченов

Современный человек, особенно проживающий в условиях большого мегаполиса, подвергается различным стрессовым воздействиям практически безостановочно. Понятно, что в состоянии постоянной боевой готовности человек находиться не может, следовательно, одним из адаптивных вариантов является дифференциация поступающих сигналов на несущественные и существенные. Это в свою очередь подразумевает две тактики реагирования: в первом случае имеет место рефлекторная деятельность, а во втором – активное, целенаправленное воздействие организма на среду обитания. Весь вопрос в том, по какому принципу производится подобная дифференциация каждым конкретным индивидом, всегда ли вовремя и всегда ли адекватно поступающему воздействию?!

По мнению R.S. Lazarus, стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром (Lazarus, 1978). По словам Н.А. Бернштейна, в побуждающем сигнале или воздействии отображена лишь ситуация, в которой человек очутился, но задача деятельности не содержится – задача всегда формируется в результате столкновения между побудителем и личным опытом индивида, т. е. ситуацией и «внутренним содержанием» человека (Бернштейн, 1961). Часто тяжелые последствия перенесенного стресса оказываются результатом рассогласования между реальной сложностью неприятного события и субъективной оценкой его значимости.

Взаимодействие индивида с окружающей средой осуществляется с помощью целенаправленной деятельности или поведения. Поведение можно определить как перемещение в среде и взаимодействие с её объектами для достижения каких-либо целей. При этом следует подчеркнуть, что, учитывая социальную сущность человека, под внешней средой необходимо понимать не только всю совокупность природных и социальных условий, в которых протекает жизнедеятельность человеческого организма, но также и отдельных агрессивно настроенных по отношению к нему индивидов или их группы. Одним из главных элементов сопротивляемости деструктивным воздействиям является умение человека адекватно и эффективно организовывать свое двигательное взаимодействие со средой.

Психомоторика является важнейшей составляющей поведения организма и определяет возможности приспособления организма к среде, степень его адаптивности. В психомоторике представлена целостная система, характеризующая способ организации деятельности человека и успешность ее протекания в различные периоды жизни. Главное в психомоторике — это исполнение, объективная реализация психических процессов. С ее помощью достигается практический результат, к которому стремится человек и который объективно является показателем эффективности всей предшествующей психической работы. Психическая деятельность не имела бы для субъекта смысла, если бы не завершалась движением, позволяющим реально достичь поставленной цели, удовлетворить возникшую потребность, избежать опасности. Внешним завершением любого внутреннего психического процесса всегда является двигательный акт. Таким образом, в целях определения готовности индивида решать жизненные проблемы представляется необходимым изучение базовых психомоторных принципов построения движений, механизмов двигательной активности человека и закономерностей реализации им двигательных задач.

Максимально наглядно особенности поведения, способы взаимодействия людей в заданной среде обитания и стратегии совладания со стрессовыми факторами проявляются при моделировании ситуации двигательного экстремального взаимодействия (ДЭВ) двух и более индивидов. Так, в масштабе реального времени конкретному человеку предлагается решать задачу сохранения своего существования и жизненного пространства, оказывая сопротивление противнику, вступившего с ним в единоборство. Именно в ситуации двигательного взаимодействия предельно объективируются самые тонкие формы психики человека, особенно выпукло проявляется «ущербность», неэффективность и опасность, так называемой, «стимульно-реактивной» схемы, используемых автоматизмов,

двигательных стереотипов и т.д. Психомоторика безапелляционно обнажает весь набор «уязвимых мест человека», его психологических защит, моторную и умственную ригидность, и, в целом, всю совокупность онтогенетических проблем, не позволяющих человеку выходить из сложных жизненных ситуаций с минимальными физическими и психологическими потерями.

Особенности взаимодействия конкретного индивида со стрессовыми факторами обязательно основываются на релевантности взаимодействия со средой личным целям (значимости стрессового воздействия), ресурсном обеспечении человека (достаточности/недостаточности), а также вероятностном подходе к представлению потребного будущего и определению путей его достижения (антиципации). Совладающее поведение далее реализуется посредством применения различных копинг-стратегий. Неадекватность, ошибочность в оценке каждого из компонентов взаимодействия представляют серьезную опасность для физической и психологической целостности индивида.

Активно решать задачу по собственному жизнеобеспечению в экстремальной ситуации может только живая система. «Жизнедеятельность каждого организма, – писал Н.А. Бернштейн, – есть не уравнивание его со средой и с падающим на него с ее стороны потоком стимулирующих воздействий..., а активное преодоление среды, определяемое обрисованной ранее моделью потребного ему будущего» (Бернштейн, 1990, с.456). Ключевое свойство живых систем – целостность, поддерживаемая собственной активностью. Живой организм отражает мир опережающее: его активность в данный момент – не ответ на прошлое событие, а подготовка и обеспечение будущего. На стимулы реагируют тела мертвой природы, или живой, но после того, как стали мертвыми. Тела мертвой природы отвечают реакциями на прошлые по отношению к реакциям события – внешние воздействия. «Живое» движение не реакция, а акция, не ответ на внешнее раздражение, а решение задачи (Бернштейн, 1966). «Живое» движение – это не только и не столько перемещение тела в пространстве и времени, сколько овладение пространством и временем (Гордеева, 1995).

По словам Н.А.Бернштейна, живое существо поставлено в такие обстоятельства, что вынуждено играть с внешним миром в особую игру, в которой нет объявленных правил, а ходы противника точно неизвестны. Поэтому, «судьбу индивидуума в борьбе за существование решают его действия – большая или меньшая степень их адекватности во все осложняющемся процессе приспособления» (Бернштейн, 1997).

Выполнение правила «адекватного поведения» всегда служило допуском человека к сосуществованию со средой.

Литература

1. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений. М.: Воронеж, 1997.
2. Бернштейн Н. А. Очередные проблемы физиологии активности // Проблемы кибернетики, 1961.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966.
4. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М., 1990.
5. Гордеева Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия. М.: Тривола, 1995.
6. Lazarus R. S., Launier R. Stress – related transactions between person and environment / L. A. Pervin, M. Lewis (Eds.), Perspectives in interactional psychology. New York: Pervin, 1978 pp. 287-327.

PSYCHOMOTOR ASPECTS OF COPING BEHAVIOUR OF THE PERSON

N. Korenkova, A. Romanov

The psychomotility is considered as the objective indicator of mental properties and conditions of the person. Readiness and possibilities of the coping of the person with stressful factors are objectified the model of extreme motor interaction (EMI) two and more individuals.

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКОГО МЕТОДА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Т.Л. Крюкова, Е.Э. Расулова

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

E-mail: tatleonkr@kmtn.ru

В статье описываются результаты изучения стрессогенных ситуаций у студентов-выпускников университета с помощью психобиографического метода. Приводятся выявленные и подтвержденные в двух эмпирических исследованиях закономерности когнитивно-поведенческого оценивания события жизненного пути как стрессогенного. Библиогр. 8.

Нами применен психобиографический метод (Ш. Бюлер, Г. Олпорт, Б.Г. Ананьев, Н.А. Логина) для измерения стрессогенности событий и ситуаций, которые студенты оценили как значимые на их жизненном пути. Испытуемыми были студенты пятого курса специальности «Психология»: (N1=31 человек) и (N2=42 человека). Им предлагалось вспомнить эу- и дистрессовые события и ситуации, а также отметить их на системе координат, где ось абсцисс представляет из себя годы жизни от рождения до настоящего момента, а ось ординат – уровень стрессогенности события, выражаемый в баллах от 0 до 100 баллов. В результате у испытуемых получилось два графика – для эустрессовых и дистрессовых событий и ситуаций и два списка событий.

Респондентами были названы события и ситуации, разные по многим параметрам: физические, социальные и психологические события; индивидуальные и социокультурные; одномоментные и растянутые во времени.

Нами выделены *закономерности* отнесения события к числу стрессовых или когнитивно-поведенческие принципы оценивания событий:

- новизна события – многими использовались слова «первый», «в первый раз», «впервые»;
- «нормативность» события: ситуации смены этапов жизненного цикла, жизненных ролей – поступление в 1 класс, в ВУЗ, рождение ребенка, свадьба. Известно, что освоение и смена ролей требует от человека достаточно больших эмоциональных ресурсов и высокого уровня адаптивности;
- случайность, непредсказуемость события – например, пожар, изнасилование: чем выше значимость и степень влияния события на последующую жизнь, тем выше его стрессогенность;
- неподготовленность к событию – соответственно, чем меньше человек готов к данной стрессовой ситуации, тем большим стрессом она оказывается: например, смерть родственников, особенно если это первая потеря близких;
- высокая плотность событий – эффект кумулятивного взаимодействия, причем события могут происходить как в одной сфере жизни (сдача выпускных экзаменов, поступление), так и в разных, что еще более усиливает стресс (сессия и смерть родственника);
- исключительность (экстремальность) события также накладывает отпечаток, например, назывались такие события «удушила попугая», «изнасилование» и т.д.

Приведенные примеры свидетельствуют о следующем: несмотря на то, что это могут быть события разного рода, причина их стрессогенности кроется в их ненормативности для субъекта, например, наличие угрозы жизни или страха смерти; необратимость, «непоправимость» события, невозможность самого субъекта жизненного пути «исправить» жизненные данности («развод родителей»); судьбоносность, влияние на личность и последующую жизнь – «поставили диагноз», «знакомство со значимым человеком».

Среди самых стрессогенных для студентов (указаны более чем у двух третей испытуемых) оказались следующие категории событий:

- «смерть родных, близких» (средняя оценка стрессогенности M= 85,7 баллов, общее количество случаев – 36), эта категория событий является одновременно и одной из самых часто указываемых и самых стрессогенных;
- «романтические отношения» (M=70,21 баллов; встречается у 70-ти испытуемых) – самая часто встречаемая категория событий;
- «операции, болезни, угроза жизни, здоровью» (M=66,51 баллов; 56 испытуемых);
- «ссоры со значимыми людьми» (M=54,54 баллов; 65 испытуемых).

На наш взгляд, исходя из частотности указания студентами именно этих событий, можно судить о «нормативности», «предсказуемости» данных стрессов. Можно также сказать, что последняя категория – «ссоры со значимыми людьми» – имеют особую значимость именно для студентов-психологов. Эти результаты подтверждают уже известные факты, например, о сложности перенесения «потери близкого человека» или сложности перенесения и значимости событий, связанных с угрозой здоровью, и в особенности жизни.

Важные результаты получены по ретроспективной оценке стрессов из детства и подростничества. Было выяснено, что детьми тяжело переносились периоды депривации – моменты, когда их оставляли одних (56,82), когда они впервые ехали в детский лагерь (71,82) или испытывали чувство вины, стыда перед родителями и близкими (64,17). Также выяснилась большая значимость событий, связанных с обретением в детстве и подростковом возрасте новых умений и навыков, например, «начала ходить», «начала говорить», «научилась ездить на велосипеде» (51,94). Интересен факт, что сам по себе «велосипед» упоминался многими студентами очень часто, что говорит о значимости умения на нем кататься и иметь его.

Были получены также и *парадоксальные* факты – например, наравне со смертью родственника студент тем же баллом стрессогенности оценивал «смерть крысы». Таких данных достаточно много,

и они говорят, во-первых, о субъективном характере переживания и оценивания стресса, неоднозначности и непредсказуемости человеческих ценностей, установок, оценок тех или иных событий. Во-вторых, о важности знания того факта, что значимость событий для разных людей может быть уникальна, а именно одинаковые (внешне, но не по смыслу) события вызывают совершенно разные эмоции.

Студенты сохранили в воспоминаниях довольно ранние факты своей жизни, но чем раньше происходило указываемое событие, тем обычно короче его продолжительность, растянутость во времени. Если, например, для юношеского возраста можно говорить, что студенты отмечали целые периоды своей жизни за одно событие – «окончание школы, выпускной, поступление», то для раннего детства это может быть одно мгновение – «стояла перед стадом коров в красном платье».

Необходимо сказать, что существуют категории событий и ситуаций, которые независимо от места на линии жизни очень часто отмечаются высокой оценкой по стрессогенности. Это смерти, болезни родственников, отношения с близкими, собственное состояние здоровья. Наибольшее количество стрессов указывалось студентами в 7 лет и в 17-19 лет, т.е. периоды начала обучения в школе и ВУЗе. Эти нормативные сложные жизненные ситуации накладывают отпечаток на восприятие действительности человеком. Пик стрессогенности событий отмечается в 2 года (страх быть оставленным одному), а также в период 20-23 года, что можно объяснить недавностью происходящих событий (средний возраст испытуемых 21,7 лет). Количество стрессов и оценка их стрессогенности имеют тенденцию возрастать по мере приближения к настоящему моменту. Кроме того, нельзя не отметить и важность ситуаций, относимых к стрессогенным, которые связаны с ролью учителя. Фигура учителя описывается амбивалентно: редко позитивно («прощание с любимым учителем»), чаще негативно («злая, жестокая; переучивала писать правой рукой; несправедливо обвиняющая; оскорбляющая» и т.д.), другими словами, прежде всего, как источник дистрессов.

Мы также использовали еще одну разновидность автобиографической методики: испытуемым предлагалось вспомнить стрессовые события в жизни и, аналогично первой методике, отметить их на системе координат. Но здесь отмечались оценки стрессогенности событий на момент, когда оно произошло в прошлом и в настоящий момент. У испытуемых также получалось два графика. Общее количество указанных событий равно 456. Среднее количество указываемых событий у одного человека равняется 11. И это число достаточно близко к 15 – необходимому числу событий, которые нужно назвать по А.А. Кронику, Р.Б. Ахмерову в методике каузометрия для определения благополучия самопознания.

Средняя оценка стрессогенности события на «тот момент» была $M=74,83$, тогда как средняя оценка стресса «на данный момент» иная – $M=57,84$. Исходя из этих данных, можно вывести разницу в оценке событий «тогда» и «сейчас» – она равна 17,00. Можно заключить, что стрессогенность происшедшего события снижается и сделать вывод о том, что события не перестают быть значимыми в жизни человека, но в то же время постепенно теряют и меняют свою «остроту», «напряженность».

В данном случае студенты называли практически только дистрессы, так как понятие «стресс» в обыденном понимании больше ассоциируется с негативными, неприятными ситуациями даже у студентов-психологов. Поэтому расположение тех или иных событий несколько иное, нежели в предыдущей методике.

Нами выделены категории событий с помощью контент-анализа. В данном срезе их количество, по сравнению с предыдущим, сократилось до 35. Но количество событий в категориях увеличилось. Как говорилось выше, причина этого – преобладание дистрессов над эустрессами. Аналогично данным первой методики категории были разделены на две группы, можно сказать, что результаты первого среза подтвердились. Самыми стрессогенными признаются ситуации смерти близких ($M=80,37$), угрозы здоровью и жизни ($M=74$), «расставание с родными, близкими» ($79,46$) и «романтические отношения» ($M=77,31$).

При общей тенденции к ослабеванию со временем напряженности отношения к событию отмечены разные варианты изменения оценки стрессогенности – от снижения оценки на 35 пунктов до ее неизменности и даже увеличения. Например, несмотря на то, что «поступление в вуз» отмечено как одно из самых стрессогенных событий, оно в достаточной мере «сглаживается» временем, а вот такое событие как «смерть родственников, близких» не только не ослабевает, но даже усиливается со временем. Последний факт, видимо, можно объяснить тем, что человек ничего не может сделать в этой ситуации – не контролирует ее, становится лишь свидетелем. Иногда это усугубляется неожиданностью смерти или наоборот длительной тяжелой болезнью близкого человека, ожиданием «ухода». Человек справляется с потерей близкого, проходя различные стадии – это достаточно растянутый во времени процесс, возможно, поэтому студенты, находясь на стадии юношества, просто еще не имели достаточно времени, чтобы справиться с утратой. «Болезни, травмы родных, близких» оцениваются также очень высоко и тоже мало подвержены забыванию.

Среди событий, оценка стрессогенности которых мало снижается, отмечены «переезды». Скорее всего, это можно объяснить сравнительной недавностью происшедших событий, так как при

поступлении очень много студентов переезжают на новое место жительства, либо в другой город, либо на новую квартиру, в общежитие.

Среди причин снижения оценки стресса мы выделяем:

- давность происшедшего события, особенность памяти «стирать» и вытеснять некоторые моменты жизни;
- утрачивание значимости события для человека, например, этим можно объяснить намного более низкие оценки стрессогенности «поступления в детский сад»;
- повторяемость данного события, так на смену одной влюбленности приходит новое романтическое увлечение;
- нормализация состояния, ситуации, исправление положения. Например, отмечаемое «тяжелое материальное состояние» забывается, так как чаще всего является лишь периодом в жизни;
- событие, ситуация является возрастной нормой, нормативным кризисом, здесь имеются в виду по преимуществу психологические события, как например, «чувство вины» перед кем-то в дошкольном и школьном возрасте – возрасте усвоения общественных норм, либо в подростковом, когда ценность общественного мнения в глазах подростка намного возрастает.

Но есть и события, стрессогенность которых достаточно высока как на «тот» момент, так и «сейчас», долго переживающиеся как стрессовые. Среди причин этого можно назвать уже указывающуюся непоправимость события (как например, развод родителей), а также его высокую ценность для человека. Еще одной причиной можно назвать чувство собственной неполноценности, неудовлетворенности своим поведением, если речь идет о событиях-поступках и духовных событиях (например, чувство вины перед кем-то за свое поведение, неудачные вступительные экзамены).

В целом, наши данные позволяют сделать следующие выводы: 1) наиболее чувствительным психобиографический метод оказался к припоминанию стрессовых ситуаций, связанных с *сепарацией*, в том числе, смертью; физическими и душевными *страданиями, насилием* (переживания жертвы уголовного преступления), *экзаменом* как ситуацией оценивания, *детско-родительскими отношениями*. 2) Примененная биографическая методика позволила рассмотреть изменение отношения к тому или иному событию на протяжении жизни, а также понять некоторые причины этого. Так, количество и уровень стрессогенности событий и ситуаций имеет тенденцию к возрастанию по мере приближения к настоящему моменту (20-22 года). Выявилась общая тенденция к «затуханию» остроты переживания стрессов по прошествии времени. Но при этом студентами указываются события, не теряющие своего уровня стрессогенности и даже увеличивающие его (смерть родных, близких).

Таким образом, психобиографический метод позволяет изучить субъективно значимые события и ситуации жизненного пути личности, выявлять закономерности в оценке субъективной значимости и стрессогенности событий и ситуаций жизненного пути. Он позволил нам выделить ситуации и события, вызывающие определенные сложности в жизни, поэтому есть возможность прогнозировать их в дальнейшем.

Однако необходимы исследования для усовершенствования и объективизации психобиографических методов.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
2. Бурачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. М., 1998. 263 с.
3. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984.
4. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М.: Смысл, 2003.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344 с.
6. Логинова Н.А. Психобиографический метод исследования и коррекции личности: Учебное пособие. Алматы: Казак университеты, 2001. 172 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2005.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. М: Прогресс, 1979. 123 с.

PSYCHOBIOGRAPHIC METHOD IN MEASURING LIFE SPAN STRESSES IN A STUDENTS' SAMPLE

T. Kryukova, E. Rasulova

The paper presents results of stressful situations research in a students' sample with the help of a psychobiographic method. The cognitive-behavioral tendencies to appreciate a life event as stressful confirmed in two empirical studies are given.

РЕЗУЛЬТАТЫ АДАПТАЦИИ МЕТОДИКИ «ШКАЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЖИЗНЕННОГО СТРЕССА» Д. ФОНТАНЫ

Т.Л. Крюкова, О.А. Екимчик, О.А. Ковалева

*Россия, г. Кострома, Костромской государственный университет имени Н.А. Некрасова
tatdudar06@mail.ru, olga-ekimchik@rambler.ru*

В данной статье рассмотрена проблема стресса в профессиональной жизни, на рабочем месте и его диагностики. Также представлены результаты адаптации для русскоязычных респондентов методики Д. Фонтаны «Шкала профессионального жизненного стресса» (1989). Библиогр. 7.

Социально экономическая ситуация в обществе, проявляющаяся в росте безработицы, снижение доходов большей массы российского населения, усилении конкуренции на рынке труда, техногенные катастрофы, природные бедствия, массовый травматизм повышают уровень психического напряжения у людей и способствуют развитию такого явления, как психологический стресс.

Бодров В.А. (2006) рассматривает психологический стресс как функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического и психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизнедеятельности).

J.T. McGrath (1985) указывает, что стресс может возникнуть в тех случаях, когда внешняя ситуация воспринимается индивидом как предъявление требования, угрожающего превысить его способности и ресурсы. При этом он должен ожидать больших различий между затратами на удовлетворение требований и последствиями их удовлетворения / неудовлетворения.

В работах Бодрова В.А. (2006), Леоновой А.Б., Медведева В.И. (2007) профессиональный стресс выделяется как одна из форм проявления стресса в целом. Профессиональный стресс определяется как комплекс явлений, связанных с повышением требований к адаптационным ресурсам человека и их деструктивным последствиям под воздействием факторов, присущих как конкретной трудовой ситуации, так и профессиональной жизни человека в целом.

Причины возникновения стресса в профессиональной деятельности связаны, прежде всего, с экстремальными воздействиями факторов рабочего процесса, а также с влиянием организационных, социальных, экологических и технических особенностей трудовой деятельности.

Несмотря на специфичность каждой профессии, которая находит свое отражение в психологических особенностях трудовой деятельности, различных факторов высокой работоспособности и стрессоустойчивости человека, а также требованиях к субъекту труда, можно отметить следующее: направление изучения особенностей деятельности и основные пути, методы и средства ее оптимизации, в том числе и для профилактики стресса, можно считать достаточно общими, едиными. Однако следует согласиться и с известным специалистом в данной сфере, К. Купером в том, что кроме профессионального стресса, человек подвержен стрессу на рабочем месте (т.н. occupational stress), одной из основных причин которого выступают межличностные отношения человека-работника среди коллег, начальников и подчиненных (Cooper, 1996-2008).

Большой интерес к проблемам профессионального стресса и стресса на рабочем месте, их актуальность до настоящего не решили вопрос об инструментах диагностики стресса, определения степени его выраженности. В качестве одного из инструментов можно рассматривать шкалу профессионального жизненного стресса Д. Фонтаны (Fontana, 1989). Данная шкала используется для экспресс-диагностики уровня профессионального стресса в работах Ларенцовой Л.И., Максимовского Ю.М. (2005), Ковалевой О.А. (2009), Шеметковой Е.В. (2009), но данных касающихся ее адаптации для использования на русско-язычной выборке нами не были обнаружено. В нашей работе мы приводим результаты адаптации шкалы профессионального жизненного стресса Д. Фонтаны (начата О. А. Ковалевой, 2009).

Уровень стресса в данной опросной методике оценивается по совокупной выраженности следующих параметров: физиологические симптомы стресса и психического напряжения, жизненный настрой человека и способность расслабиться в нерабочей обстановке, самоотношение, удовлетворенность собственными достижениями, взаимоотношения с коллегами, руководителем, субъективная оценка условий и организации труда.

Шкала представляет собой опросник, состоящий из 24-х закрытых вопросов. Перед заполнением опрашиваемым предлагается следующая инструкция: «Перед Вами шкала стресса. Ее нужно рассматривать как полезную информацию, а не как точный диагностический инструмент. Заполните

ее, отвечая быстро и не думая долго над каждым вопросом. Ваша первая мысль часто – самая точная. Как в любой другой шкале стресса, нетрудно определить то, какой ответ говорит о низком уровне стресса. Не поддавайтесь искушению дать такой ответ, если это не так. Вам ничего не угрожает. Вы имеете такой уровень стресса, какой имеете. Результаты теста не повлияют на Вашу личную безопасность. Цель теста в том, чтобы помочь Вам лучше осознать Ваше представление о собственной жизни». Таким образом, инструкция мотивирует респондентов на заполнение теста, а также создает чувство психологической безопасности.

На все вопросы, за исключением второго, респондентам предлагается выбрать один из предложенных вариантов ответа. На второй вопрос респонденты могут выбрать несколько вариантов ответа. Ответу по каждому вопросу в соответствии с ключом приписывается определенный балл. Затем все баллы по шкале суммируются. Итоговая сумма баллов позволяет определить уровень стресса у респондента (максимальное количество баллов – 60). Д. Фонтана выделяет четыре уровня выраженности профессионального стресса: низкий, умеренный, высокий и очень высокий.

Если респондент набирает по шкале 0-15 баллов, можно считать, что он не находится в состоянии стресса, не имеет признаков эмоционального напряжения, а деятельность не вызывает у него затруднений. При 16-30 баллах регистрируется умеренный уровень стресса для занятого и много работающего специалиста, испытывающего психическое напряжение, но не имеющего еще признаков истощения адаптационных механизмов. Уровень стресса в 31-45 баллов свидетельствует, что стресс представляет проблему и, работая на таком уровне стресса, человек может испытывать ощутимые трудности в работе, причем возможно развитие невротических и психосоматических расстройств. Если фиксируется уровень стресса в 46-60 баллов, то стресс является для такого субъекта значимой проблемой, и он может быть близок к стадии истощения общего адаптационного синдрома, когда существенно нарушается профессиональная деятельность, а риск развития психических и психосоматических нарушений резко повышается (Максимовский, Ларенцова, 2005).

Процедура адаптации заключалась в прямом и обратном переводе утверждений опросника, редакции формулировок вопросов в соответствии с семантикой и грамматикой русского языка, ретестировании, проверке шкалы на надежность психометрическими методами.

В адаптации шкалы приняли участие 136 работающих в различных сферах деятельности респондентов от 20 до 53 лет, средний возраст составил 36,7 года (стандартное отклонение 10,05 лет).

Нами были получены следующие результаты. Для шкалы в целом получился средний уровень надежности согласованности вопросов – коэффициент альфа Кронбаха ($\alpha=0,64$, $\alpha_{\text{стн.}}=0,98$). Аналогичный результат получаем и при перепроверке на надежность с помощью метода половинчатого расщепления ($r_{\text{Сп.-Бр.}}=0,63$). Следовательно, шкала профессионального жизненного стресса Д.Фонтаны имеет средний уровень надежности и согласованности, дает дифференцированные результаты при измерении. На основе тщательного анализа вопросов шкалы, были выявлено следующее: 7, 8 и 9 вопросов имеют самые низкие коэффициенты корреляции с суммарной шкалой ($r_7=-0,06$, $r_8=0,00$ и $r_9=0,07$), но при их удалении альфа Кронбаха практически не изменится. По этим вопросам были получены очень низкие средние значения, практически близкие к нулю, с относительно небольшим разбросом значений ($m_7=0,009$, $SD_7=0,09$; $m_8=0,000$, $SD_8=0,000$; $m_9=0,096$, $SD_9=0,25$). Следовательно, вопросы №7: «Можете ли Вы высказать свое мнение коллегам?», №8 «Можете ли Вы высказать свое мнение членам Вашей семьи?» и №9 «Кто обычно несет ответственность в принятии важных решений в Вашей жизни?» нуждаются в уточнении формулировок, так как слабо дифференцируют респондентов и не согласуются с общей суммой по шкале.

Также, на наш взгляд, в доработке нуждается вопрос №2 «Присуще ли Вам в жизни следующее?» (и ниже приводятся признаки стресса, и респондентам необходимо отметить один или несколько вариантов, которые для них характерны). При удалении этого вопроса надежность шкалы существенно возрастает ($\alpha=0,72$), но при этом необходимо отметить, что он дает хорошую корреляцию с суммарным результатом ($r_2=0,47$), следовательно, вполне согласуется с опросником в целом и дифференцирует ответы респондентов. На наш взгляд, этот вопрос необходимо разбить на несколько вопросов, что существенно повысит надежность и согласованность шкалы профессионального жизненного стресса Д.Фонтаны, и не изменит ее содержания глобально.

Таким образом, мы можем утверждать, что шкала профессионального жизненного стресса Д.Фонтаны обладает средним уровнем надежности и может быть использована для диагностики уровня профессионального стресса и шире – стресса на рабочем месте.

Далее нами был проанализирован уровень стресса у респондентов и проведено внутригрупповое сравнение. В целом по выборке зафиксирован умеренный уровень стресса ($m=16,06$, $SD=6,8$). Следовательно, большинство респондентов испытывают психическое напряжение во время работы, при этом они способны его контролировать и совладать с ним. На наш взгляд, это связано с тем, что

в исследовании практически не принимали участие люди, подверженные влиянию экстремальных факторов рабочего процесса. Согласно Бодрову В.А. (2006), возникновение существенного уровня стресса определяется воздействием на индивида экстремальных факторов, связанных с содержанием, условиями и организации трудовой деятельности.

В то же время в общей выборке присутствуют люди с разным уровнем стресса (значения колеблются в пределах от 11 до 40 баллов), что говорит о наличии респондентов, у которых профессиональный стресс абсолютно отсутствует, а также о наличии тех, у кого он высокого уровня, то есть работа представляет для людей ощутимую проблему. На наш взгляд, это связано, как с когнитивной оценкой собственных ресурсов и требований, предъявляемых к человеку профессиональной ситуацией, так и с личностными особенностями субъектов.

Была выявлена прямая средняя связь между первыми и вторым замером профессионального жизненного стресса по шкале Д. Фонтаны ($r=0,67$ при $p=0,000$) - тестом и ретестом. Следовательно, результаты первого замера повторились при втором замере, и существенных изменений у большинства респондентов не зафиксировано. Это повышает надежность полученных результатов и может свидетельствовать об устойчивости переживаемых состояний на работе.

Также нами были проанализированы различия между мужчинами и женщинами по уровню профессионального жизненного стресса с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Достоверно значимых различий между мужчинами и женщинами не выявлено - следовательно, профессиональный стресс характерен в равной степени, как для мужчин, так и для женщин. Его уровень определяется в большей степени другими факторами, например, особенностями когнитивной оценки ситуации и собственных ресурсов, а не половой принадлежностью человека.

Таким образом, шкала профессионального жизненного стресса Д.Фонтаны может быть использована как один из методов диагностики профессионального стресса. Она обладает средним уровнем надежности и согласованности и позволяет определить уровень профессионального стресса в русскоязычной выборке. Однако она нуждается в доработке, а для более точного и тщательного анализа проблемы профессионального стресса необходимо привлекать комплекс психологических методов. Проблема диагностики профессионального стресса остается открытой.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
2. Медведев В.И., Леонова А.Б. Классификация функциональных состояний // Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Сост. В.А. Бодров. М.: ПЕР СЭ; Логос, 2007. С. 582-587.
3. Ковалева О.А. Стрессы у руководителей высшего и среднего звена и совладание с ними: Квалификационная работа. КГУ им. Н.А. Некрасова: Кострома. 2009.
4. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома, 2007.
5. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса от диагностики к профилактике и коррекции // Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Сост. В.А. Бодров. М.: ПЕР СЭ; Логос, 2007. С. 627-634.
6. Ларенцова Л.И., Максимовский Ю.М. Изучение профессионального стресса у врачей-стоматологов // Экономика и менеджмент в стоматологии. 2005. №1(15).
7. Шметкова Е.В. Профессиональный стресс в деятельности педагогов, работающих с умственно отсталыми детьми в условиях коррекционной школы интерната. Автореф. дисс. канд. психол. наук. Ярославль. 2009.

D. FONTANA'S «PROFESSIONAL LIFE STRESS SCALE» ADAPTATION AMONG A RUSSIAN SAMPLE

T. Kryukova, O. Ekimchik, O. Kovaleva

The problem of professional and occupational stress is discussed. The authors are presenting their data of «Professional Life Stress Scale» by D. Fontana (1989) adaptation among the Russian sample in the paper.

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СОВЛАДАНИЮ СО СТРЕССОМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ВОСПИТАТЕЛЕЙ

А.А. Макарова

Республика Беларусь, г. Витебск, Витебский государственный университет имени П.М. Машерова
E-mail: aa_makarova13@mail.ru

Описывается опыт проведения тренинговых занятий для сотрудников воспитательного отдела университета. Раскрывается концептуальная основа программы, ориентированной на обучение навыкам совладания с профессиональными стрессами в сфере «человек-человек». Предлагается примерное содержание, соответствующее теме и целям каждого занятия. Библиогр.5.

Разработка серии занятий, направленных на обучение навыкам совладания со стрессом, явилась закономерным результатом наших теоретических изысканий в данной области. В процессе составления программы нами двигал, в первую очередь, исследовательский интерес. Мы задавали себе следующие вопросы: будет ли «работать» транзактная концепция стресса и копинга на практике; как будет она воспринята людьми, далекими от психологии; сможет ли служить не только объясняющим целям, но и помогающим? Было важно проверить, каковы реальные запросы участников, т.е. с какими трудностями они чаще встречаются в профессиональной жизни, чему хотели бы научиться. Также не хотелось останавливаться лишь на постановке вопроса и интерпретации результатов диссертационного исследования, возникало желание предпринять следующие шаги, способствующие коррекции обозначенных проблем. Таким образом, данная программа с элементами тренинга преследовала несколько целей: исследовательскую, диагностическую и корректирующую.

Концептуальной основой данного цикла занятий послужила транзактная модель стресса и копинга (Р. Лазарус) и теория сохранения ресурсов (С. Хобфолл), а также исследования в области изучения факторов, влияющих на преодоление стресса и воздействия социальной поддержки на степень и глубину переживания личностью стрессовых ситуаций.

При составлении программы для сотрудников воспитательного отдела университета учитывался разновозрастной (от 25 до 65 лет) и разностатусный (от начальника подразделения до рядовых сотрудников) состав участников, а также отсутствие у них опыта прохождения такого рода тренингов.

Первоначально программа была ориентирована на профилактику причин возникновения стрессов и коррекцию способов совладания с ними в сугубо профессиональной сфере и представляла собой серию занятий со следующими темами: «Стрессы в нашей жизни», «Профессиональные стрессы в сфере «человек-человек», «Профессиональные стрессы: профилактика вертикальных конфликтов в организации», «Тайм-менеджмент», «Стратегии совладания и ресурсы стрессоустойчивости». Однако на практике оказалось, что эффективная групповая работа, самораскрытие, самоанализ, работа с личностными проблемами, которые неизбежно «всплывают» при работе со стрессом, невозможны без налаживания связей внутри коллектива, повышения групповой сплоченности. Известно, что у специалистов, работающих в сфере «человек-человек», большая часть времени проходит в общении с клиентами, персоналом или учащимися. Часто в течение рабочего времени нет возможности обсуждать с коллегами свое эмоциональное состояние. Такая ситуация провоцирует развитие профессионального и эмоционального выгорания. Защититься от данного стресс-фактора, дать профессиональную обратную связь могут коллеги, а также участие в различных группах, ассоциациях, тренингах. Кроме того, работа с групповой сплоченностью оказалась оправданной и потому, что стратегия поиска социальной поддержки является одним из важных конструктивных и эффективных способов совладания со стрессом. Однако обычно она мало востребована, узко понимается и редко используется в нашей культуре.

Впоследствии, как бы ни хотелось охватить весь спектр заявленных в программе проблем, мы ограничились наиболее актуальными, сформулированными по запросам участников группы. Количество участников группы составило 10 человек. Реальная тематика занятий несколько отличалась от заявленной и выглядела следующим образом.

Занятие 1. «Стрессы в нашей жизни». *Цели:* установление контакта между участниками, выявление степени подверженности воздействию стрессовых факторов; ознакомление с основными теоретическими представлениями о стрессе и совладании с ним; помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену; выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям. *Содержание:* правила группы. Игровая знакомство «Презентация». Самодиагностика: экспресс-опросник «Диагностика состояния стресса» (К. Шрайнер). Мини-лекция «Стресс». Упражнение «Я и стресс».

Занятие 2. «Профессиональные стрессы в сфере «человек-человек». *Цели:* помощь участникам в осознании актуальных стрессов в профессиональной деятельности, обучение пошаговой работе по совладанию со стрессовыми факторами, формирование умения давать и получать социальную поддержку. *Содержание:* игра-приветствие «Делаем конкретные комплименты». Упражнение «Инвентаризация стрессов». Мини-лекция по теме занятия. Упражнение «Мне кажется, что ты хочешь сказать мне...»

Занятие 3. Сплоченность коллектива как ресурс стрессоустойчивости. *Цели:* помощь участникам в ощущении своей востребованности и ответственности перед группой; повышение уровня доверия между участниками, самооценки; координация действий коллектива; развитие сотрудничества, эмпатии; формирование навыка когнитивного реструктурирования проблемной ситуации. *Содержание:* упражнение-приветствие «Анкета». Упражнение «Уйти, чтобы остаться». Упражнение «Вы, вероятно, не знаете обо мне...» Упражнение-игра «Поменяйтесь местами те, кто...» Упражнение «Проблема». Игра «Внимательный мяч».

Занятие 4. Эмоции и стресс. *Цели:* развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально; повышение уровня энергии; принятие и отреагирование эмоций; отработка предложенного алгоритма совладания с отрицательной эмоцией; снижение эмоционального напряжения; актуализация эмоций, повышение степени включенности в группу; повышение уровня доверия, открытое выражение чувств; развитие эмпатии и социальной перцепции; создание положительной атмосферы в группе; получение обратной связи и поддержки, развитие самоуважения. *Содержание:* игра-приветствие «Я сегодня вот такой...». Упражнение «Небо и земля». Упражнение «Передача эмоций». Мини-лекция «Работа с сильными эмоциями». Упражнение «Я злюсь, когда...» Упражнение «Степень включенности в группу». Игра «Бутылочка». Упражнение «Признание в любви».

Занятие 5. Стратегии совладания со стрессом. *Цели:* выявление предпочитаемых стратегий совладания со стрессом; ознакомление с информацией о возможных путях преодоления стрессовых ситуаций; обобщение полученного в ходе занятий материала, обмен опытом участников; получение позитивной обратной связи. *Содержание:* упражнение-приветствие «Локотки». Самодиагностика: опросник «Пути совладания» Р. Лазаруса (WCC). Мини-лекция по теме занятия. Упражнение «Реклама от стресса». Упражнение «Я благодарен тому, что...» Упражнение-прощание «Комплименты».

Уже в процессе проведения занятий была получена масса позитивных откликов. Оказалось, что такая работа является очень актуальной и востребованной. Так, участники отмечали, что «полезно понять, как ты себя ведешь в состоянии стресса, осознать свои трудности»; «интересно послушать, как справляются другие»; «было важно узнать новую информацию»; «привлекла тренинговая форма работы», «на занятии отдыхаешь, переключаешься».

Данные занятия были пилотажным проектом, который помог осознать практическую значимость наших теоретических исследований, их близость для каждого человека, независимо от уровня образования, возраста и должности. Перед лицом стресса все оказались равными. Огромное удовольствие доставляло наблюдать, как люди постепенно раскрываются, расслабляются, пробуют новые пути и преобразуются. Надеюсь, этот опыт проведения подобных занятий поможет не только в глубоком осмыслении, анализе и обобщении теоретических оснований, но и реальной практической помощи населению. Так, в стадии разработки также находится долгосрочная шестимесячная программа, рассчитанная на студенческую молодежь, под названием «Искусство преодоления трудностей».

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб., 2009.
2. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб., 2009.
3. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. М., 2004.
4. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. М., 2003.
5. Lazarus R.S. Stress, appraisal, and coping. NY., 1984.

COPING SKILLS PROGRAM FOR TEACHERS-TUTORS

A. Makarova

Experience of coping skills training for teachers-tutors of university is described. The conceptual basis of the program focused on coping with professional stresses in sphere “person-person” reveals. The provisional theme, the purposes and the maintenance of each session is offered.

РАЗВИТИЕ КОНСТРУКТИВНЫХ ФОРМ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ ПОДРОСТКОВ

И.И. Маркова

Россия, г. Воронеж, Воронежский государственный педагогический университет

E-mail: Irivmark@mail.ru

Рассматривается программа профилактики подросткового наркотизма, составленная с учетом выявленных личностных и средовых факторов. Предлагается проведение с учащимися социально-психологического тренинга по формированию и развитию адаптивных стратегий поведения и личностно-средовых копинг-ресурсов через обучение навыкам психической саморегуляции в поведенческой, эмоциональной, когнитивной сферах.

Среди разных возрастных групп подростковый контингент является наиболее интолерантным к негативным социально-стрессовым воздействиям. Не обладая жизненными навыками, не умея выбирать эффективные способы снятия психологического напряжения, подростки не справляются с многочисленными проблемами. Это приводит к дезадаптивному, саморазрушающему поведению, в том числе злоупотреблению наркотиками и другими психоактивными веществами. Превентивная деятельность в современных условиях оказалась крайне затруднительной и малоэффективной. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема формирования и развития у подростков личностных ресурсов, стратегий и навыков поведения, способствующих здоровому образу жизни и препятствующих злоупотреблению наркотическими веществами.

Изучение психолого-педагогических условий профилактики наркотической зависимости у подростков проводилось на базе Муниципального образовательного учреждения Никольская средняя общеобразовательная школа Новоусманского района Воронежской области. В экспериментальную группу вошло 35 подростков (11 девушек и 24 юноши в возрасте 14 – 16 лет), эпизодически употребляющих наркотические вещества (каннабиноиды). Контрольную группу составили 70 подростков (40 девушек, 30 юношей) в возрасте 15 – 16 лет, у которых опыт употребления наркотических веществ отсутствовал.

Вначале изучались личностные факторы и средовые условия, препятствующие злоупотреблению психоактивными веществами, осуществлялся количественный и качественный анализ полученных результатов. С учетом различий в условиях развития выделенных групп подростков, была разработана программа профилактики подростковой наркомании, которая включала проведение с учащимися психологического тренинга по формированию и развитию адаптивных стратегий поведения и личностно-средовых копинг-ресурсов через усвоение подростками навыков саморегуляции в поведенческой, эмоциональной, когнитивной сферах. В индивидуальной и групповой работе с учащимися, эпизодически употребляющими наркотические вещества, психолог ориентировался на здоровый, еще не деформированный, потенциал личности подростков.

Саморегуляция в когнитивной сфере предполагает расширение сферы осознания подростками своих проблем и овладение способами их преодоления (разрешения). Основными методическими приемами являются: «мозговой штурм», творческие игры, метафорические описания, метод поэтапного решения социальных проблем (модель Т. D. Zurilla, A. Nezu, M. Goldfried). Саморегуляция в поведенческой сфере предполагает осуществление сознательного воздействия на собственное поведение с целью поддержания или изменения характера протекания эмоций и чувств, овладение способами релаксации. Для этого используется метод нервно-мышечной релаксации, дыхательные техники, медитации-визуализации. Саморегуляция в эмоциональной сфере предполагает работу с эмоциями, в частности, принятие собственных чувств и чувств других людей, свободное выражение собственных эмоций, понимание и раскрытие своих проблем и соответствующих им переживаний, развитие эмоциональной устойчивости, овладение навыками регулирования эмоциональных состояний.

Тематика плановых групповых занятий включала и другие направления: повышение самооценки, обучение конструктивным способам общения, отработка навыков уверенного поведения, развитие навыков преодоления конфликтного поведения и подражания антисоциальным образцам поведения, формирование умения противостоять действиям, связанным с манипуляциями, провокациями, соблазнами, осознание временной перспективы жизни, осмысление настоящего через призму будущего и др.

Параллельно с работой с подростками, проводились просветительские мероприятия с педагогами и родителями в форме групповых консультаций, семинаров, «круглых столов». Выбор данных

видов деятельности обусловлен недостаточной психологической готовностью взрослой аудитории к работе в интерактивных условиях.

Тридцать пять подростков 14-16 летнего возраста, эпизодически употребляющих препараты конопли в составе четырех групп в течение года принимали участие в программе социально-психологического тренинга. Программа копинг-профилактики подросткового наркотизма предполагала проведение 17 групповых занятий один-два раза в неделю в течение учебного года. Длительность одного занятия – 2,5 – 3 часа. По итогам реализации программы профилактики злоупотреблений психоактивных веществ у подростков с начальным опытом употребления наркотиков была исследована структура совладающего поведения (методика Е. Heim) и уровень субъективного контроля (УСК Е.Ф. Бажина, К. А. Галыкиной, А. М. Эткинда).

Анализ динамики совладающего поведения подростков показал, что в поведенческой сфере участилось использование таких конструктивных форм, как «сотрудничество», «альтруизм» (37% до профилактической программы, 44% – после) за счет снижения частоты использования неконструктивных форм (32% до – 25% после) – в виде «активного избегания» и «отступления». В когнитивной сфере у подростков с начальным опытом употребления наркотических веществ под влиянием профилактической программы отмечено увеличение частоты использования адаптивных стратегий поведения (37% до и 48% после профилактической программы) в виде «установки собственной ценности» и «проблемного анализа», за счет уменьшения форм дезадаптивных (46% до и 31% после профилактической программы) – в виде «смирения», «диссимуляции». В эмоциональной сфере выраженное развитие получили адаптивные типы совладающего поведения (34% до профилактической программы и 49% после): «оптимизм» и «протест». Неадаптивные формы подверглись редукции, в наибольшей степени «агрессивность» (26% и 15%) и «подавление эмоций» (4% и 14%).

Анализ динамики уровня субъективного контроля подростков, эпизодически употребляющих наркотические вещества, свидетельствует о достоверном статистическом увеличении показателей внутреннего локуса контроля по шкале общей интернальности (0% до и 16 после профилактической программы), в сфере достижений (23% до и 34% после тренинговой программы) и неудач (20% до и 32% после социально-психологического тренинга), в области здоровья и болезни (23% до и 36% после профилактической программы).

По данным проективной методики «Старый Я, новый Я» имеют место следующие позитивные тенденции в самоотношении, «Я-концепции»: увеличение личного пространства, усиление собственной значимости – на основании проективной интерпретации значительного увеличения размеров фигур человека в коллаже «Новый Я»; у всех участников групп цветовая гамма существенно меняется с негативных цветов на позитивные, становится более теплой, что является проективным показателем усиления положительного отношения к себе; напряжение, «закрытость» в положении тел («Старый Я») сменяются открытыми, свободными, раскованными движениями, улыбкой на губах, радостным, уверенным, спокойным взглядом («Новый Я»). Это свидетельствует об уменьшении тревоги, беспокойства, защиты в контактах.

Анализ анкет показывает, что подростки в результате занятий в группе стали более уверенными, открытыми, свободными в общении, научились лучше контролировать свои эмоции, анализировать собственное состояние, адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные трудности. Дети гордятся тем, что стали лучше понимать, ценить, уважать, любить себя и других людей, конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях и ссорах, спокойно реагировать на критику в свой адрес. Группа помогла многим подросткам осознать свои достоинства и недостатки, почувствовать нужным и полезным, понять необходимость перемен в себе и изменений в жизни.

THE DEVELOPMENT OF CONSTRUCTIVE FORMS OF COPING BEHAVIOR AS A FACTOR OF JUVENILE HEALTHY LIFESTYLE

I. I. Markova

The program of juvenile drug use prevention made up with taking into account elicited personality and environment factors which prevent the abuse of psychoactive substances includes the conduction of socio-psychological training sessions with students to form and develop behavioral adaptation strategies as well as personality and environment coping resources by means of teaching the students about the skills of mental self-regulation in behavioral, emotional and cognitive spheres.

A BRIEF INVENTORY FOR MEASURING COPING RESOURCES

Kenneth B. Matheny and William L. Curlette

Atlanta, Georgia, United States of America, Georgia State University

This abstract discusses the recent development and uses of a brief inventory for assessing coping resources. The inventory is based on transactional stress theory and was adapted from a lengthier version entitled the Coping Resources Inventory for Stress-LF.

In this paper, we report on the development and uses of a brief measure of coping resources, the *Coping Resources Inventory for Stress--Short Form* (CRIS-SF) (Matheny, Curlette, Aycock, Pugh, & Taylor, 2007). This inventory was based upon its parent instrument, the *Coping Resources Inventory for Stress* (CRIS-LF) (Matheny, Curlette, Aycock, Pugh, & Taylor, 1981, 1987), which was designed to offer a comprehensive measure of resources useful in combating stress. The parent instrument (CRIS-LF) is widely used in the U.S. and other countries. It has been translated for use in Russia, Taiwan, Turkey, Mexico, Mainland China, Rumania, Portugal, Costa Rica, and Peru. The psychometrics for the parent instrument, the CRIS-LF, are excellent with internal consistency reliabilities ranging from .84 to .97, test-retest reliabilities ranging from .76 to .95 (4 week period), and multiple validity studies using dependent measures such as physical illness, anxiety and depression, psychological aggression, personality type, drug dependency, occupational choice, acculturation, and life satisfaction. S. A. Osipova and V. I. Kurrpatov from Saint-Petersburg Medical Academy of postgraduate education, along with A. V. Makhnach from the Institute of psychology RAC in Moscow, have used the CRIS-LF to predict depression in Russian men. The CRIS-LF has been used to compare U.S. university students with their counterparts in Turkey (Matheny et al., 2002), Mexico (Matheny, Enrique Roque-Tovar, & Curlette, 2008), and Taiwan (Matheny, et al., 2010). (For a more complete description of CRIS-LF studies see Matheny, Aycock, Curlette, & Junker, 1993).

The CRIS-LF, however, has 280 items, and its length has sometimes restrained its use by researchers and clinicians. Consequently, a shorter version (70 items), the *Coping Resources Inventory for Stress--Short Form* (CRIS-SF) was developed. Both the CRIS-LF and the CRIS-SF were based on a transactional theory of stress (Lazarus, & Folkman, 1984) that views stressful reactions as the result of an imbalance between perceived demands and perceived resources. The CRIS-SF yields a total coping resource effectiveness score (CRE-SF), and six primary scales that measure significant dimensions of positive coping resources. Each primary scale has two subscales that define the primary scale with greater specificity. All primary and subscales were derived from a series of factor analyses and have good internal consistency reliabilities (alpha range .78 to .93, median value = .86). The median correlation of the six primary scales with the overall score, the CRE-SF, is .65, and the median correlation of the six primary scales with one another is .34. (For a more complete description of the CRIS-SF studies see Matheny & Curlette, 2010). U.S. norms for the CRIS-SF are based on a sample of 716 college students from the southeast, southwest, and mountain regions of the U.S. Russian researchers Alexander Makhnach, Svetlana Osipova, and Evgeniya Petrova currently are gathering data on college students for the construction of Russian norms. The CRIS-SF primary scales and their subscales are described below.

The *Confidence* scale measures faith in one's ability to cope successfully and to deal effectively with one's emotions. This primary scale has two subscales: *Situational Control*, which measures the extent to which respondents believe they can influence external situations, and *Emotional Control*, which measures the extent to which respondents believe they can control their emotional reactions (Out-of-control emotional reactions may limit one's ability to deal with difficult situations, even if one is skilled and competent).

The *Social Support* scale measures the availability of family and friends who may act as buffers against stressful life events and provide a sense of belonging. Family members and friends in the support network offer encouragement, emotional support, and often share material resources. The scale has two subscales: *Support from Family* and *Support from Friends*. Usually people with high scores on the Social Support scale derive significant support from both family and friends; however, in some cases the major source of support may come from friendships they have created outside of the family.

Tension Control measures the ability to lower arousal through relaxation procedures and thought control. The two subscales are *Physical Tension Control* and *Mental Tension Control*. Two of the most frequently used forms of physical tension control are regulated breathing and mindfulness meditation. The mental tension control subscale measures the ability to lower tension through thought control (e.g., positive self-talk and reframing the situation).

Structuring measures the ability to organize and manage resources such as time and energy. Structuring skills include planning, establishing goals and priorities, taking action on one's plans, setting limits, scheduling, avoiding extreme shifts in activity, and pacing of one's efforts. The *Making Plans* subscale

measures behaviors important to successful planning such organizing resources, efficiently managing time, and assigning priorities. The *Carrying Out Plans* subscale measures persistence in reaching goals.

Physical Health measures a global view of one's health, including the absence of chronic disease and disabilities. Persons scoring high of this scale believe their health does not interfere with their daily activities, does not cause them frequent pain and suffering, and is not a frequent source of worry for them. The *Wellness* subscale offers an overall assessment of conditions relating to one's health and the *Energy* subscale measures perceptions of energy available for daily activities and the accomplishment of personal goals.

Self-Directedness measures the degree to which respondents respect their judgment and wisdom as a guide to their behavior. High scorers are not slavishly dependent on others. The subscale *Assertiveness* measures the willingness to be appropriately assertive in interpersonal relationships. Assertiveness is the honest, straightforward expression of one's opinions, feelings, and wishes as they relate to others. It is the act of speaking up on one's own behalf, of refusing inappropriate requests of others, of making one's needs known, of seeking redress for injustices, and the willingness to express opposing opinions. The subscale *Trusting Oneself* measures the degree to which persons trust themselves in making decisions that guide their lives.

Validity studies for the CRIS-SF support the use of the inventory as a brief measure of coping resources. Collectively these studies offer a form of convergent/divergent validity; i.e., the CRIS-SF scales converge with tests measuring desirable constructs (e.g., self-efficacy, self-mastery, optimism, extraversion, agreeableness and conscientiousness) and diverge with tests measuring undesirable constructs (depression, anxiety, neuroticism, aggression, bullying and gender role stress). The following are typical studies using the CRIS-SF: Wei (2009) investigated the relationship of stress coping resources (CRIS-SF) to personality variables (General Big Five Personality Inventory; Howard, Medina, & Howard, 1996) in 804 Chinese university students in Mainland China. Kordansky (2010) studied interrelationships among coping resources, gender role stress, self-efficacy, and anxiety in 102 university women enrolled in graduate counseling programs. Rampersad (2008) sampled 186 heterosexual college females to determine the influence of coping resources (CRIS-SF) and personality (The International Personality Item Pool, IPIP) on female aggression toward intimate partners. Gnilka (2010) investigated the effects of coping resources (CRIS-SF) and perceived stress on the working relationships of 232 counselor trainees with their clients. All of these studies reported significant relationships between the CRIS-SF and the dependent measures being predicted. Moreover, because of the high correlations between the CRIS-SF and CRIS-LF scales, the extensive validity studies of the CRIS-LF that predicted illness, emotional distress, personality type, drug dependency, occupational choice, acculturation, and life satisfaction, likely contribute to our understanding of the validity of the CRIS-SF as well. (For a fuller description of CRIS-SF validity studies see Matheny, & Curlette, 2010). Researchers and clinicians using the instrument should be aware that it is a self-report measure, that the Flesch-Kincaid estimate of reading difficulty is U.S. grade level 6.9, and that currently most studies have used homogenous samples of college students.

Clinicians may use the CRIS-SF to assess the client's resources for coping. Quite often clients fail to acknowledge resources already available to them. Identifying resource strengths heretofore unrecognized would be empowering to clients. The 12 subscales allow for greater specificity in considering client resources. For example, clients' scores on a primary scale like Confidence become more meaningful if the subscales Situational Control and Emotional Control are considered. Perhaps clients may feel generally confident in regard to their knowledge and skill for dealing with challenging situations, but they may suffer considerable trepidation regarding their ability to keep their emotions under control. Similarly, clients may have considerable social support from either their families or from their friends, but perhaps not from both. Being able to focus on specific contributions to these resources likely would give direction to the course of the therapy.

The CRIS-SF may be used effectively in seminars and workshops dealing with themes such as stress management, marriage adjustment, communication difficulties, and performance failure. No sophisticated understanding of psychological concepts is necessary on the part of clients to understand their scores, as pathological language has been avoided in constructing the score report.

The CRIS-SF, thus, appears to be a promising research and clinical instrument for identifying strengths and weaknesses in stress coping resources. In providing an inventory of multiple scales, all derived from factor analyses and having good internal consistency, the inventory allows one to collect diagnostic information across a wide spectrum of coping resource domains in a single administration. Consequently, the inventory should be useful to mental health providers as a means of identifying strengths and weaknesses in the coping resources of clients as a basis for providing greater assistance. Additionally, the instrument should prove useful to researchers investigating traits associated with resilience.

References

1. Gnilka, P. B. (2010). The Effects of Counselor Trainee and Supervisor Stress and Coping Resources on the Working Alliance and Supervisory Alliance. Unpublished doctoral dissertation, Georgia State University.
2. Kordansky, J. B. (2010). The interrelationships among coping resources, gender roles, self-efficacy, and anxiety in university women enrolled in graduate counseling programs. Unpublished doctoral dissertation, Georgia State University.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer-Verlag.
4. Matheny, K. B., Aycock, D., Curlette, W. L., & Junker, G. (1993). Coping Resources Inventory for Stress: A measure of perceived coping resources. *Journal of Clinical Psychology*, 49, 815-830.
5. Matheny, K. B., Chung, Y., Ashby, J., Gnilka, P., & Chang, Y. (2010). A cross-cultural comparison of coping resources, perceived stress, and life satisfaction between Taiwanese and U.S. college students. Manuscript in preparation.
6. Matheny, K. B., & Curlette, W.L. (2010). A brief measure of coping resources. *Journal of Individual Psychology*, fall issue (in press).
7. Matheny, K. B., Curlette, W. L., Aycock, D. W., Pugh, J. L., & Taylor, H. F. (1981, 1987). The Coping Resources Inventory for Stress (CRIS). Atlanta, GA: Health Prisms, Inc.
8. Matheny, K. B., Curlette, W. L., Aycock, D., Pugh, J., & Taylor, H. F. (2007). The Coping Resources Inventory for Coping-Short Form. Atlanta, GA: Datamax.
9. Matheny, K. B., Curlette, W. L., Aycock, D. W., Pugh, J. L., & Taylor, H. F. (1987). The Coping Resources Inventory for Stress. Atlanta, GA: Datamax.
10. Matheny, K. B., Curlette, W. L., Aysan, F., Herrington, A., Gfroerer, C. A., Thompson, D., & Hamarat, E. (2002). Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among Turkish and American university students. *International Journal of Stress Management*, 9(2), 81-97.
11. Matheny, K. B., Roque-Tovar, B. E., & Curlette, W. L. (2008). Perceived stress, coping resources, and life satisfaction among U. S. and Mexican college students: A cross-cultural study. *Journal de Anaes de Psicologia*, 24(1), 1-8.
12. Wei, C. (2008). Investigation of personality variables and stress coping resources in university students. Unpublished doctoral dissertation. Sichuan Normal University, Chengdu, China.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

В.Е. Орёл

Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова

E-mail: voryol@univ.uniya.ac.ru

Данная статья посвящена практическому аспекту проблемы психического выгорания, представляющемуся в организации мероприятий по его профилактике и коррекции. В статье делается акцент на методологических проблемах данного аспекта: проблеме «обратимости – необратимости» выгорания, проблеме соотношения факторов, являющихся его причинами и проблеме диагностике. Решение указанных вопросов будет способствовать организации адекватной и эффективной работы по его профилактике и коррекции. Библиогр. 12.

Проблема психического выгорания, интенсивно развивающаяся в отечественной психологии в последнее десятилетие, приобретает качественно новые особенности, заключающиеся в переходе от научно-исследовательского и диагностического этапа своего развития к прикладному, который связан с проведением коррекционных и профилактических мероприятий. Основные направления коррекционной и профилактической работы по снижению вероятности возникновения выгорания у профессионалов достаточно подробно освещены в ряде монографий (Водопьянова, Старченкова, 2008; Современные проблемы исследования синдрома выгорания..., 2008 и др.). Многообразие используемых коррекционных техник выгорания и эффективность их применения с одной стороны вносит заметный вклад в дальнейшее решение комплекса проблем, связанных с исследованием выгорания, но не исчерпывает абсолютную полноту их решения, оставляя ряд аспектов данной проблематики открытыми. Не претендуя на глубину и полноту освещения всей проблематики, связанной с прикладными аспектами исследования выгорания, остановлюсь на некоторых методологических проблемах, научно-исследовательская разработка которых связана с эффективностью проведения коррекционной и профилактической работы.

1. *Проблема «обратимости-необратимости» выгорания.* Решение данной проблемы чрезвычайно важно, с нашей точки зрения, поскольку оно позволяет ответить на вопрос не только о последовательности использования различных коррекционных мероприятий и их эффективности, но и

установить оптимальную взаимосвязь этапов протекания выгорания с коррекционными и профилактическими мероприятиями. Пионер в области исследования выгорания К. Маслак заметила, что «выгоревший» работник вероятно никогда не избавится от этого синдрома (Maslach, Leiter, 1997). Вместе с тем результаты научных исследований в этом направлении весьма скудны и противоречивы. В некоторых исследованиях отмечается, что месячный отпуск дает лишь временное снижение симптоматики выгорания, и при возвращении работника на свое рабочее место уровень выгорания восстанавливается (Орёл, 2005). Другие авторы отмечают, что более продолжительный отпуск способствует снижению выгорания при возвращении на работу, однако отмечают, что на степень обратимости выгорания влияют как личностные факторы, так и характер используемых коррекционных мероприятий (Водопьянова, Старченкова, 2008). Такое состояние проблемы дает нам основание для проведения дальнейших исследований с целью выяснения степени проникновения выгорания в структуру личности профессионала и последствий его негативного влияния. Перспективным направлением в этом плане могут быть лонгитюдные исследования развития выгорания в разных группах профессий, которые в отечественной науке практически отсутствуют.

2. Вторая проблема связана с выяснением причин возникновения выгорания у конкретных работников с целью грамотного и адекватного применения соответствующих коррекционных и профилактических мероприятий. К сожалению, практика коррекции выгорания демонстрирует нам примеры работы с профессионалами без учета этого положения. Традиционно в исследованиях по психическому выгоранию выделяют две группы факторов в качестве причин возникновения выгорания: индивидуально-личностные особенности и факторы профессиональной среды. Естественно, что характер фактора (внутренний или внешний), ставшего причиной выгорания, и будет определять специфику воздействия на работника. В отечественной психологии накоплен достаточно большой арсенал методов коррекции выгорания. Здесь и методы индивидуальной психотерапии, и групповые тренинги (балинтовские группы, трансперсональная психотерапия и т.п.), с успехом применяющиеся для разных категорий профессионалов (см. Современные проблемы исследования синдрома выгорания..., 2008, раздел 3). Смещение акцента на индивидуальные стратегии предотвращения выгорания в противовес организационным или социальным мероприятиям достаточно парадоксально. В значительно большей части исследований отмечается преобладающая роль организационных и ситуационных факторов в возникновении выгорания, чем индивидуальных (Maslach, Leiter, 1997; Maslach, Shaufeli, 1993). Более того, ряд исследователей обнаружили, что индивидуальные стратегии относительно неэффективны и особенно в профессиональной среде, когда личность в меньшей степени может контролировать стрессоры, чем в других областях своей жизни. Несмотря на то, что эффективность личностно-ориентированного подхода к предупреждению выгорания оспаривается рядом исследователей, данный подход весьма популярен в силу его дешевизны для организации, чем превентивные меры, связанные с изменением условий работы.

Именно эти причины и породили его популярность в отечественной практике по сравнению с преодолением выгорания путем организационных изменений. Вместе с тем практика отечественных исследований показывает, что факторы рабочей среды занимают ведущее место в возникновении выгорания у представителей разных профессий (Борисова, 2004; Большакова, 2004; Орёл, 2005 и т.п.), что предполагает их изменение с целью профилактики выгорания. В частности, в наших исследованиях было показано внедрение в систему обучения операторов телекоммуникационных систем программы «Дистанционная информационно-обучающая система» (ДИОС), которая представляла собой системно-организованную совокупность средств передачи данных, информационных ресурсов, протоколов взаимодействия, аппаратно-программного и организационно-методического обеспечения, ориентированную на удовлетворение образовательных потребностей пользователей. Введение этой программы было связано с реорганизацией компании «Яртелеком» и резким увеличением требований к работникам. Данные показали позитивное влияние программы на самочувствие работников, что выразилось в стабилизации динамики уровня выгорания по сравнению с естественными условиями работы (до внедрения программы) (Жеглова, 2008). Приведенные нами данные показывают роль организационных изменений в деле профилактики выгорания.

В зарубежной психологии в настоящее время достаточно популярным является подход, интегрирующий личностные и организационные причины выгорания, который заключается в переосмыслении профессиональной ситуации с позиций риска «заражения» симптомами выгорания (Maslach, Goldberg, 1998). Данный подход в ходе проведения тренинговой работы позволяет изменить отношение работника к своей работе и снизить тем самым риск возникновения выгорания.

3. Наконец, *третье направление* находится в логической связи с выше указанным и заключается в совершенствовании методов диагностики выгорания, поскольку диагностический этап представляется достаточно важным элементом в профилактической и коррекционной работе не только для

выяснения уровня выгорания, но и как индикатор эффективности проводимой работы. В отечественной психодиагностике существует широкий спектр опросников по диагностике выгорания, представляющих собой как адаптации известных зарубежных методик, в частности МВИ, так и оригинальных (Водопьянова, Старченкова, 2008; Орёл, Сенин, 2006; Рукавишников, 2001 и др.). Проблема, с нашей точки зрения, заключается не только в том, что некоторые весьма популярные и часто используемые в исследованиях методики не соответствуют психометрическим стандартам, в частности известная методика В.В. Бойко (Водопьянова, Старченкова, 2008), но и в том, что отсутствуют адекватные диагностические процедуры, диагностирующие степень выраженности выгорания в процессе его развития, хотя попытки такого подхода существуют.

В заключении хотелось бы отметить, что решение указанных методологических проблем будет способствовать не только углублению представлений о синдроме выгорания, но позволит грамотно строить работу по его коррекции и предупреждению.

Литература

1. *Большакова Т.В.* Личностные детерминанты и организационные факторы возникновения психического выгорания у медицинских работников. Дисс. канд. психол. наук. Ярославль, 2004.
2. *Борисова М.В.* Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов: Дисс. канд. психол. наук. Ярославль, 2004.
3. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания, 2-е издание. М.; СПб.: Питер, 2008.
4. *Жеглова К. Ю.* «Особенности динамики формирования психического выгорания в профессии оператора телекоммуникационной связи»: Дисс. канд. психол. наук. Ярославль, 2008.
5. *Орёл В.Е.* Синдром психического выгорания личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005.
6. *Орёл В.Е., Сенин И.Г.* Опросник психического выгорания для работников социальных профессий. Руководство. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 2006.
7. *Ронгинская Т.И.* Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 3. С. 85-95.
8. *Рукавишников А.А.* Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: Дисс.... канд. психол. наук. Ярославль, 2001.
9. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография/ под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного и др. Курск: Курский гос. университет, 2008.
10. *Maslach C., Schaufeli W.B.* Historical and conceptual development of burnout // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach, Marek T. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 1-16.
11. *Maslach C., Leiter M.P.* The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.
12. *Maslach C. and Goldberg J.* Prevention of burnout: New perspectives // Applied & Preventive Psychology, 1998. Vol. 7. P. 63-74.

PREVENTION AND CORRECTION OF BURNOUT: BASIC APPROACHES

V. Oryol

The paper is devoted to a practical side of the burnout problem that is managing of its prevention and correction. The accent is made on the methodology of the problem: "reversibility/non-reversibility" of burnout, the relationship of factors as its cause and its diagnostics. The realization of these issues would facilitate the organization of adequate and effective burnout prevention.

ПРОБЛЕМЫ ДИАГНОСТИКИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Л.М. Разорина

Россия, г. Сыктывкар, Сыктывкарский государственный университет

E-mail: L-ras@mail.ru

Рассматривается проблема оценки и сравнения показателей совладающего поведения студентов. Предлагается введение стандартов оценки переменных, исходя из критериев золотого сечения.

При изучении стиля совладания крайне важно выяснить, какие именно факторы влияют на выбор тех или иных форм поведения.

Анализ теста Лазаруса обнаруживает, что он диагностирует только внешние формы реагирования, которые формируются стихийно и зависят от общих гностических способностей, когнитивного стиля и ряда других индивидуальных факторов.

Вместе с тем, сложившаяся в отечественной практике ситуация обнаруживает, что проблемы утраты смысла жизни, построения деловых отношений в связи с присвоением либеральных ценностей и ориентаций на конкурентоспособность приобретают значительные масштабы, становясь препятствием для решения личных и партнерских проблем, формируя базу ноогенных неврозов.

Замысел нашего исследования заключался в выявлении характера совладающего поведения у студентов университета, обучающихся помогающим профессиям (будущие психологи и специалисты по социальной работе), для которых данная характеристика является одной из ведущих в структуре профессиональной компетентности. Исследование проводилось в рамках апробации ценностно-нормативной методики Г.Е. Залесского для выявления возможности и специфики ее использования в рамках изменившейся системы ценностей. Одной из задач практического приложения ценностно-нормативного подхода является разработка диагностического варианта методики и упрощение процедуры обработки экспериментальных данных.

Гипотеза: формирование конструктивных совладающих стилей связано с наличием гуманистических смысложизненных ориентаций, интернального локуса контроля и сформированного механизма социальной ориентировки.

Методики исследования: копинг-тест ОСС Р. Лазаруса и С. Фолкман (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой), методика УСК, ТСЖО Д.А. Леонтьева, ценностно-нормативные методики Г.Е. Залесского. В исследовании участвовало 66 студентов 2 и 3 курса факультета психологии и социальной работы Сыктывкарского госуниверситета в возрасте 18-20 лет.

С одной стороны, исследователями отмечается, что в отношении личностной и мотивационной сферы применение нормального распределения представляется весьма дискуссионным, так как в реальных психологических экспериментах редко получаются данные, распределенные строго по нормальному закону (Ермолаев, 2004, с.54). Причины подобного явления в самой специфике некоторых психологических признаков (Сидоренко, 2007, с. 19). С другой стороны, образовательная и социальная практика нуждаются не столько в установлении разнообразия и вариативности объектов, сколько в выявлении параметров прогрессивного развития и оценки конструктивного потенциала и позитивного вклада в развитие и саморазвитие. Отсюда следует, что процедуры, ориентированные на статистические методы обработки данных, не адекватны задачам принятия решений, особенно в условиях потребности в обеспечении стабильности социального развития. Для разрешения этого противоречия привлечем трактовку понятия шкала как средства решения проблемы. Оценочная шкала – это «идеализация, модель реальности» (Дружинин, 2008, с.172). В основе ее построения лежит сравнение объектов и установление их эквивалентности. Шкала и метод обработки выбирается в зависимости от целей и задач исследования. С этой точки зрения квалификация уровней развития в терминах «высокий», «средний», «низкий» не является удовлетворительной, так как ничего не говорит о том, насколько далеко или близко находится обладатель данной характеристики от целевого состояния.

Представляется, что для анализа специфики образовательной и воспитательной сфер как нормативных необходим учет закономерностей, описывающих инварианты жизнедеятельности и жизнеспособности живых систем. Такие закономерности зафиксированы числовым рядом Фибоначчи и золотым сечением. С нашей точки зрения, вполне правомерно использовать эту идею для построения шкал оценки функций или характеристик социальных объектов. Для расчета границ критериев 7-балльной шкалы было использовано соотношение 38:62 или 0,613. Для контроля был произведен пересчет границ и критериев нормального распределения и характеристик, нормированных на отечественных выборах методик (например, ТСЖО) и было обнаружено, что они подчиняются законам золотого сечения. Теоретически были установлены границы 7 интервалов единичной шкалы измерений на уровне: 0.38, 0.62, 0.76, 0.85, 0.91, 0.95 и произведена оценка показателей в соответствии с новым масштабом шкал. Обработка данных производилась вручную и с помощью статистического пакета PASW.18.

Полученные нами данные согласуются с данными Д.А. Леонтьева (2000) относительно согласованного изменения шкал ТСЖО и шкалы общей интернальности УСК.

Корреляционный анализ выявил сильные положительные связи по критерию Пирсона между шкалами методики и общими результатами (как по ТСЖО, так и по тесту Лазаруса в отношении шкал конструктивного и деструктивного копинга). Против ожиданий были выявлены слабые связи между результатами серии задач «Деловые отношения» и УСК, локусом контроля – Я, общим результатом ТСЖО, положительной переоценкой (на уровне 0,05), конфронтационным копингом (на уровне 0,01). В отношении данных по серии задач «смысл жизни» обнаружена слабая отрицательная связь со шкалой самоконтроля на уровне 0,05.

Подобные результаты могут быть объяснены тем, что, с одной стороны, вербальные бланковые методики в процессе разработки и стандартизации проходят проверку на согласованность с другими вербальными методиками. С другой стороны, у испытуемых обнаруживается тенденция давать преимущественно социально-желательные ответы. Незначимые корреляции со шкалами целей, процесса и результата и шкалами конструктивного копинга означают, что сфера смысложизненных отношений не включена в сферу регуляции поведения испытуемыми. Это подтверждается уровнем оценок по данной переменной: среднего уровня и выше достигли в сфере деловых отношений 19,7% испытуемых, а в сфере смысла жизни – только 6%; основная же масса испытуемых сконцентрировалась на отметках 3 и 4 интервалов шкалы (59,1% и 83,3% соответственно). Характерно, что только у одного испытуемого зафиксированы нормативные представления в сфере мировоззрения (по 5 контролируемым признакам). С другой стороны, активность и система нравственных ориентаций в указанных сферах крайне слабо поддерживается как учебниками, так и системой средств массовой информации. Характерно также и то, что самые высокие показатели по шкалам самоконтроля, дистанцирования и избегания демонстрируют испытуемые со сформировавшимися либеральными убеждениями.

Представляется, что низкий уровень корреляции, описывающих регулирующие механизмы, связан с тем, что авторы методик сформировали состав характеристик без достаточного обоснования необходимых и достаточных признаков.

Таким образом, с одной стороны, необходима оценка методик с точки зрения полноты отобранных характеристик поведения, решающего задачи регуляции. С другой стороны, необходим анализ индивидуально-личностных факторов, влияющих на выбор стилей и характер совладающего поведения. Эти задачи являются предметом дальнейших исследований.

Литература

1. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.Л., Эткинд А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т.5. №3. С. 152-162.
2. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. СПб.: Питер, 2008.
3. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. М.: МПСИ, 2004.
4. Залесский Г.Е., Редькина Е.Б. Психодиагностика убеждений и ориентаций личности. М.: Изд-во МГУ, 1996.
5. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. №3. С. 93-112.
6. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций. М., 2000.
9. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб., 2007.

THE PROBLEMS OF COPING BEHAVIOR DIAGNOSTIC

L. Razorina

The problems of appraising and comparing the indicators of the students coping behavior are considered. The variables appraising standards according to the principles of the golden ratio are proposed.

ДИАГНОСТИКА СТРАТЕГИЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ ПРИ СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССОМ: АПРОБАЦИЯ ОПРОСНИКА КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ

Е.И. Рассказова, И.В. Плужников

Россия, г. Москва, Научный центр психического здоровья РАМН

E-mail: l_rasskazova@yahoo.com

Исследование поддержано РФФИ, грант № 08-06-00057а «Структура и динамика когнитивных, аффективных и коммуникативных нарушений при психических и поведенческих расстройствах»

Представлены результаты апробации опросника когнитивной регуляции эмоций. Показаны достаточные надежность-согласованность и надежность-устойчивость, внешняя и факторная валидность опросника, а также соотношение различных стратегий эмоциональной регуляции с тревожной и депрессивной симптоматикой и психологическим благополучием. Библиогр. 7.

В последнее время оба традиционно выделяемых вида копинг-стратегий – проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные – чаще рассматриваются в контексте эмоциональной регуляции: пусковым механизмом активных действий всегда служит эмоциональное

возбуждение, вызванное стрессором (Losoya et al, 1998). Однако, исследование стратегий эмоциональной регуляции в ситуации стресса сталкивается с методологическими и методическими трудностями. Во-первых, как указывают N. Eisenberg и R. Fabes (Eisenberg et al, 1995), вид копингов (объект регуляции) не связан с его природой (механизмом регуляции): так, эмоционально-ориентированные копинги нередко бывают когнитивными (переключение внимания, воспоминания о чем-нибудь приятном и т.п.). Во-вторых, в структуре эмоционально-ориентированных копинг-стратегий нередко не разводятся неосознанные и произвольные феномены по избеганию и минимизации проблемы (классические защитные механизмы, такие как отрицание, подавление, рационализация и т.п.) и собственно копинг-стратегии, направленные на принятие проблемы и связанных с ней эмоций (Miceli & Castelfranchi, 2001). Неоднозначность определения эмоционально-ориентированных копинг-стратегий, в частности, проявляется в неоднозначных данных об их эффективности, которая варьирует в зависимости от самих стратегий, ситуации и ее развития и т. п. (Lazarus, Folkman, 1984, Miller, Green, 1985, Bowman, Stern, 1995).

На наш взгляд, разрешение указанных трудностей требует, в первую очередь, надежного разведения различных стратегий регуляции эмоций, когнитивных и собственно эмоциональных стратегий, а также произвольных и непроизвольных феноменов. Один из возможных подходов к данной проблеме – выявление роли когнитивных процессов в эмоциональной регуляции и, напротив, влияния эмоциональных состояний на протекание когнитивных процессов. В рамках данного подхода Н.Гарнефски с соавторами был разработан Опросник когнитивной регуляции эмоций (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ, Garnefski et al., 2002).

Методика состоит из 36 пунктов, оцениваемых по 5-балльной шкале Лайкерта и группирующихся в 9 субшкал:

1. Самообвинение – мысли, в которых человек винит себя в случившемся.
2. Принятие – мысли о принятии того, что случилось.
3. Руминации – постоянные размышления о мыслях и чувствах, связанных с пережитым негативным событием.
4. Позитивная перефокусировка – отвлечение на мысли о других, приятных событиях и ситуациях вместо размышлений об актуальном событии.
5. Фокусирование на планировании – размышления о том, какие следующие шаги лучше предпринять в отношении случившегося.
6. Позитивная переоценка – поиск положительного смысла в данном событии, например, его роли для личностного роста.
7. Рассмотрение в перспективе – уменьшение серьезности события за счет сравнения его с другими событиями.
8. Катастрофизация – акцентирование ужасности события.
9. Обвинение других – перекладывание вины за пережитое человеком событие на окружающих.

В англоязычных исследованиях с использованием как нормативных, так и клинических выборок CERQ были показаны его высокая надежность-согласованность (0,68-0,85 для разных шкал), ретестовая надежность опросника (тест-ретестовые корреляции через 14 месяцев 0,48-0,65 для разных шкал) и конструктивная валидность (оценивались корреляции теста с методиками измерения личностных черт, самооценки, самоэффективности, копинг-стратегий, выраженности психопатологической симптоматики). Факторный анализ подтвердил 9-факторную структуру опросника.

Нашей целью является апробация и валидизация ОКРЭ на русскоязычной выборке.

Испытуемые. Выборка состояла из 277 испытуемых (94 мужчины и 183 женщин, в возрасте от 18 до 55 лет, средний возраст 27.0 ± 8.7 лет, медиана 23 года). Через 6 месяцев 52 испытуемых из исходной выборки заполнили опросники второй раз.

Результаты. Баллы по CERQ практически не связаны с полом, но связаны с возрастом испытуемых. Испытуемые более старшего возраста значимо реже ($p < 0.05$) склонны использовать (4) позитивную перефокусировку, (5) позитивную переоценку и (6) рассмотрение в перспективе.

Факторный анализ. Факторная валидность опросника проверялась методом конфирматорного факторного анализа. Полученные показатели ($CFI=0.91$, $RMSEA=0.05$, частное хи-квадрат и числа степеней свободы не превышало 1.5) свидетельствуют о том, что модель согласуется с полученными нами данными, а англоязычные факторы могут быть использованы как субшкалы русскоязычного опросника.

В целом, полученные субшкалы являются достаточно надежными (альфа-Кронбаха 0.70-0.85, кроме фокусирования на планировании 0,66, что соответствует англоязычным данным, табл. 1).

Надежность шкал CERQ

Шкалы CERQ	Альфа Кронбаха
Самообвинение	0.76
Принятие	0.74
Руминации	0.78
Позитивная перефокусировка	0.83
Фокусирование на планировании	0.66
Позитивная переоценка	0.85
Рассмотрение в перспективе	0.80
Катастрофизация	0.70
Обвинение других	0.76

Корреляции между шкалами CERQ невысоки и варьируют от незначимых до относительно высоких (0.57).

Ретестовая надежность. Тест-ретестовые корреляции значимы ($p < 0,05$) и варьируют от 0.37 для шкалы (5) фокусирования на планировании до 0.73 для шкалы (3) руминации.

Внешняя валидность методики. Выявлены корреляции ($p < 0,05$) субшкал CERQ с выраженностью тревожно-депрессивных эмоций (самообвинение, руминации, катастрофизация), позитивных эмоций (позитивная перефокусировка и позитивная переоценка). Тревожность и депрессивность коррелируют с самообвинением, руминациями и катастрофизацией. Эти данные полностью согласуются с англоязычными данными как по знаку, так и по выраженности корреляции (Garnefski et al, 2002). Выявлены корреляции различных субшкал CERQ с субшкалами опросника способов совладания со стрессом COPE.

Выводы. В целом, CERQ может считаться достаточно надежной и валидной методикой и может применяться при исследовании стратегий когнитивной регуляции эмоций.

Литература

1. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. – Leiden: DATEK, 2002.
2. Losoya S., Eisenberg N., Fabes R. Developmental issues in the study of coping. // International Journal of Behavioral Development. 1998. 22 (2). P. 287-313.
3. Eisenberg N., Fabes R.A., Murphy B., Maszk P., Smith M., Karbon N. The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. // Child Development. 1995. 66. P. 1239-1261.
4. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New-York: Springer, 1984
5. Miller S.M., Green M.L. Coping with stress and frustration: Origins, nature and development. // In M.Lewis, C.Saarni (Eds). The socialization of emotions. New-York: Plenum, 1985. P. 263-314.
6. Bowman G., Stern M. Adjustment to occupational stress: the relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies // Journal of Counseling Psychology. 1995. 42(3). P. 294-303.
7. Miceli M., Castelfranchi C. Further distinction between coping and defensive mechanisms // Journal of Personality. 2001. 69(2). P. 287-296.

DIAGNOSTICS OF STRATEGIES OF EMOTION REGULATION IN THE PROCESS OF COPING WITH STRESS: APPROBATION OF THE COGNITIVE EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE

E. Rasskazova, I. Pluzhnikov

Report is devoted to results of approbation of the cognitive emotion regulation questionnaire. was shown to be medium to high. Sufficient internal and test-retest reliability, external and factor validity of the questionnaire were found. Also we found a number of correlations between different emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety as well as with subjective well-being.

ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В РАБОТЕ С АДАПТАЦИОННЫМИ РЕСУРСАМИ ПАЦИЕНТОВ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Н.А. Русина

Россия. Ярославль. Ярославская государственная медицинская академия

E-mail: psycholog@yma.ac.ru

Обосновывается недостаточность адаптационных ресурсов психосоматических больных. Задачи психотерапевта: актуализация внутриличностного конфликта, обучение принятию экзистенциальных ситуаций. Этапы работы: диагностика поведения по значимым ситуациям; маркировка эмоционального состояния, установление связи между эмоциями и физиологическим состоянием; изменение негативной установки пациента по отношению к отрицательным эмоциям; обучение моделям совладания; работа с фундаментальными мотивациями бытия.

Современные исследования психосоматических заболеваний связаны с изучением преморбидных особенностей личности, ее отношений к работе, к себе, к своему здоровью, внутренней картины болезни. Но чрезвычайно значимым является исследование совладающего поведения личности пациента, его адаптационных ресурсов.

Частота психосоматических расстройств достаточно высока и колеблется в населении от 15 до 50%, а в общемедицинской практике – от 30 до 57%. К развернутым психологическим смыслам психосоматической болезни относятся следующие: а) болезнь как стесненная в своих проявлениях жизнь, б) болезнь как язык субъекта, его души, в) болезнь как путь человека, г) болезнь как отрицание здоровья, д) болезнь как оправдание слабости, ненаказуемости индивида, е) болезнь как стратегический ответ на потребность субъекта, ж) болезнь как поиск состояния гомеостаза в регрессивной ситуации, з) болезнь как катарсис, духовное лекарство, если она осознается субъектом, и) болезнь как одна из возможных реакций, которые представлены человеку в безвыходном, на его взгляд, положении, к) болезнь как образ жизни и др.

При психосоматических заболеваниях происходит двойное вытеснение: вытесняется не только неприемлемый для сознания мотив, но и невротическая тревога по этому поводу, и все невротическое поведение в целом. **Задача** психотерапевта: вывести этот конфликт наружу и научить пациента жить в ситуациях, порождающих его. Неразрешимый конфликт мотивов порождает отказ от поискового поведения. Какие конкретно органы и системы органов поражаются при этом — зависит от наследственной предрасположенности или от особенностей развития личности. Последние определяют и недостаточность механизмов психологической защиты.

Как известно, копинг-поведение осуществляется в форме копинг-реакций на основе копинг-ресурсов. К ним относят хорошие когнитивные, коммуникативные и психоэмоциональные ресурсы, высокую силу «Я-концепции», адекватные локус контроля и самооценку. К психоэмоциональным ресурсам принадлежат умение адекватно выражать свои эмоции и чувства, понимать их проявление у других людей, умение сохранять психическую защиту, адекватно расходовать свой энергоинформационный потенциал, понимание связи между проявлениями эмоций и изменениями в теле, осознание материальности мысли и связи между мыслеобразами, эмоциями и вероятными причинами заболеваний.

Пациенты психосоматического профиля могут иметь хорошие когнитивные и коммуникативные ресурсы. Но психоэмоциональные ресурсы у них не развиты. Подавление эмоций является своего рода маркером психосоматической природы заболевания. Большая часть таких пациентов страдает алекситимией.

В парадигме экзистенциального психоанализа, психолог работает в двух направлениях: с личностью (Person в терминологии А. Лэнгле), имеющей в каждом конкретном случае свои особенности, и с экзистенциальной ситуацией, в которой личность себя обнаружила. Феноменологический подход психотерапевта в работе с психосоматическим пациентом определяется следующими положениями: я воспринимаю пациента и внимаю к его Person, я «впечатляюсь» пациентом, я анализирую его Person и его экзистенциальные ситуации.

Первое направление работы — фокусируем внимание на Person. Работая с такими пациентами, психотерапевты фиксируют их подавленные эмоции. Больные рассказывают о своей болезни очень рационально, описывают внешние проявления болезни, охотно перечисляют способы лечения. Стремление специалиста выяснить, какие же ситуации пациенты переживают как травматичные, наталкиваются на трудности. Нередко они даже не понимают, что от них требуется. Попытки применения игровых техник обречены на этом этапе на неуспех. В лучшем случае можно получить рассказ об отрицательном эмоциональном состоянии: обиде, агрессии, гневе. Но проявления эмоций нет.

Одной из значимых задач для специалиста является подбор диагностического инструментария обследования, адекватного каждой нозологии. Важно использовать не только психологические тесты, но уметь диагностировать поведение пациента по значимым ситуациям в период консультирования. Благоприятной основой для работы является умение раскрыть внутренний мир пациента, выявить неосознаваемые мотивы его поведения, скрытые от него самого и являющиеся средой для развития личности в болезни. Следующий шаг в работе: зная типы семейных проблем и актуальных способностей по Н. Пезешкиану, тестировать пациента через значимые для данной нозологии ситуации. Так происходит проработка жизненного и семейного контекста проблем и межличностных затруднений. И только когда больной попадает на значимую для него ситуацию, его физиологическое состояние изменяется.

Второе направление – анализ экзистенциальных ситуаций. Сущность Person как «свободного в человеке» (В. Франкл) заключается в переработке любых содержаний, с которыми сталкивается человек, и в обнаружении резонанса с ними, благодаря чему Person обретает собственное существование. Психотерапевт заданной темой провоцирует процесс, при помощи которого мобилизуются заблокированные персональные силы в человеке. Задача – следить за невербальными проявлениями пациента. Реакции начинают сопровождаться изменениями в теле, появляются жестикация, блеск в глазах, эмоциональность в речи. Итогом диагностической ситуации является осознание пациентом внутреннего конфликта между его природной эмоциональностью и необходимостью сдерживать свою подсознательную агрессию на ситуации, с которыми он не может, но вынужден мириться в силу воспитания или привычки. Он становится готовым к «встрече с самим собой». Пациент должен осознать, как конфликт заставляет его реагировать определенной частью тела, органом: «реагировать кожей», «сдерживать дыхание», «плакать сердцем», «поедать себя», «разливать желчь» и т.п. Начинают сниматься «маски» и «телесный панцирь».

Далее следует работа по осознанию связи между эмоциями и физиологическим состоянием, трудностями понимания и выражения чувств. Задача психотерапевта – помочь пациенту маркировать его эмоциональное состояние и перейти к тренировке его способности распознавания, дифференциации и понимания эмоций и сопровождающих их когнитивных процессов, расширения эмоционального словаря. Далее идет работа по изменению негативной установки пациента по отношению к эмоциям (особенно отрицательным), выявление причин, почему, кто и когда «запретил» ему выражать эти эмоции, фокусировка внимания на модусе переживания.

Как только пациент начинает отслеживать ситуации, после которых у него возникают ухудшения физического самочувствия, и научится связывать свое болезненное состояние с эмоциональным сдерживанием, переходим к обучению управлению эмоциями, обучению моделям совладания. Работа может осуществляться в различных психокоррекционных техниках: нейролингвистического «якорения» ресурсных состояний пациента, в которых ему бывает комфортно, медитативных техниках, приемах обучения мышечной релаксации и глубокому дыханию.

Итак, первая задача – актуализация базовой отрицательной подавляемой эмоции и осознание больным ее связи со своим физиологическим состоянием – решена. Person обретает собственное существование. Второе направление психотерапевтической работы должно обеспечить соотнесение с заданностями и условиями экзистенциальной ситуации, т.е. научить пациента жить в привычных для него ситуациях, перестраивать систему собственных целей. Наступает самый сложный этап: **работа с фундаментальными мотивациями.**

Работа с *первой мотивацией* – «я есть, но каким образом мне справиться со своим бытием?» – заключается в поиске внутренней опоры и развитии фундаментального доверия, чтобы научиться выдержать увиденное и принять как факт. Можно применить когнитивно-эмоциональную психотерапию с базисными убеждениями: переформулирование ограничивающих убеждений, перевод иррациональных убеждений в рациональные, отрицательных в положительные, осознание относительности отрицательных событий. Работу со *второй мотивацией* – «я есть, но как сделать, чтобы мне хорошо было здесь жить?» – можно осуществлять в техниках психосинтеза через согласование противоречивых субличностей пациента, наполняя чувствами пространство собственного бытия пациента, расширяя границы его существования, поле его бытия. Поиск *третьей мотивации* – «я есть я, но имею ли я право быть собой?» – должен привести пациента к аутентичности, нахождению себя. Работа может осуществляться в техниках психосинтеза через отождествление/разотождествление, самоотождествление, «постижение своего я», определение своего Критика, встречу с Саботажником, а также с применением психодрамы и гештальт-терапии. Определение *четвертой мотивации* – «я есть, но каков смысл моей жизни в этом мире?» – заключается в работе с ценностями, конструировании новых смыслов, целеустройстве и может выполняться с помощью техник рационально-эмотивной и экзистенциальной терапии, через притчи, метафоры и их телесное выражение.

PHENOMENOLOGICAL APPROACH IN THE WORK WITH ADAPTATION RESOURCES OF PATIENTS WITH PSYCHOSOMATIC PROFILE

N. Rusina

The lack of coping-resources of psychosomatic patients is settled. The aims of psychotherapist are mentioned: actualization of intrapersonal conflict, training for adoption of existential situations. The order of psychotherapy with psychosomatic patients is discussed: diagnostics of patient's behavior according to important situations; establishment of connection between emotions and physiological state; modification of his attitude to negative emotions; training of coping reactions; definition of existential motivation.

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ, НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 8–12 ЛЕТ

Н.А. Сирота, А.В. Ялтонская

Россия, Москва, Московский государственный медико-стоматологический университет,
Национальный научный центр наркологии
E-mail: sirotan@mail.ru Y-alex00@mail.ru

Авторы подчеркивают важность того, что исследования совладающего поведения являются прекрасной основой для практических разработок, способных оказать эффективную поддержку здравоохранению и образованию в направлении формирования эффективной личности, имеющей высоко развитые личностные ресурсы и стратегии совладания, что способствует формированию у детей и подростков здорового поведения и препятствует формированию его рискованных форм. С этой целью представлено краткое описание программы профилактики употребления наркотиков и ВИЧ/СПИДа для детей 8-12 лет, направленной на достижение процесса понимания духовно-нравственных и этических ценностей. Библиогр. 5.

Интенсивное развитие научного направления, исследующего копинг-поведение в России и за рубежом (Ялтонский, Сирота, 2008) приводит практическую и в том числе медицинскую психологию к осознанию необходимости и возможности использования различных моделей понимания процессов совладания для практических целей. Неисчерпаема возможность профессионального построения программ обучения самоуправлению эффективного реагирования на различные ситуации, преодоления тех или иных стрессовых состояний, совладания с заболеваниями, кризисами и выраженным стрессовым давлением социальной среды на развивающуюся и формирующуюся личность (Ltvín-Bizan et al, 2010).

Трудно не согласиться с Е.А. Сергиенко в том, что эффективность контроля поведения связана с возможностью реализации психических ресурсов для решения жизненных задач, значимость которых определяется субъектом на основе смыслов и ценностей личности, в результате чего осознанно или не осознанно отбираются стратегии поведения в дальнейшем (Сергиенко, 2008). На основании понимания этого факта, а также на основании разработанной нами совместно с В.М. Ялтонским модели копинг-профилактики (Сирота, Ялтонский, 1994) авторским коллективом разрабатывается новая серия профилактических программ, основанных на формировании у детей и подростков духовно-нравственных и этических ценностей. В данном контексте мы обращаемся к специфической когнитивной функции субъекта – пониманию, которое является одновременно и когнитивным, и экзистенциальным феноменом (Знаков, 2005; Сергиенко, 2008).

Программа «Живая вода» имеет целью развитие духовных и нравственных ценностных ориентаций личности, других личностных ресурсов и поведенческих стратегий, способствующих эффективной психосоциальной адаптации и препятствующих риску формирования отклоняющихся и рискованных форм поведения. Она предназначена для детей от 8 до 12 лет. Данная программа представляет собой большую ролевую игру, состоящую из 26 полуторачасовых занятий. Ведь не секрет, что игра дает ребенку возможность выражения чувств, осознания тех или иных форм поведения, осознания влечений. Она является источником развития самосознания ребенка, произвольности его поведения, особой формы моделирования им отношений с взрослыми. В данном случае, имея дело с особым рода драматургически моделирующей ролевой игрой, мы понимаем, что в ней ребенок

находит выход запрещенным и социально не одобряемым эмоциям и побуждениям, которые ему необходимо проявить в допустимой и не травматичной форме, осознать и решить, что с ними делать, как справляться, преодолевать. Кроме того, ему необходимо побывать в самых разнообразных социальных ролях (тренинг эмпатии, коммуникативной и персональной компетентности и других личностных копинг-ресурсов). В процессе драматургически управляемой игровой деятельности ребенок пытается расширить и изменить свою Я-концепцию, сломать ригидные и тесные пределы, которые поставили ему обстоятельства (Gestsdoffir et. al., 2010). Он тренирует стратегии разрешения проблем, поиска и восприятия социальной поддержки, получает возможность выражения подавленных потребностей, осознания их. Особенно важно, что он осознает потребность в духовных и нравственных ориентирах. «Игра» требует включения не менее двух квалифицированных и специально подготовленных ведущих, способных к активной игровой, интеллектуальной и эмоциональной деятельности. В целом, в контексте самой программной деятельности используются интерактивные игры и разминки, драматургически управляемая ролевая игра, рисуночные методы, конструктивная и безопасная обратная связь, элементы сказкотерапии, мозговой штурм и процесс «ритуализированного осмысления», который представлен разнообразными психологическими приемами. К ним относятся элементы повторяющегося «церемониала», направленного на наиболее интенсивное усвоение нравственных и духовных ценностных ориентаций. Примерами могут служить: церемониал встречи и прощания, церемониал вручения и получения Даров – смысловых стихотворных посланий, подытоживающих процесс осмысления происходящего с помощью строк из художественных произведений, из дневниковых записей православных священников и из Библии; самостоятельное сочинение дневниковых записей; сочинение и исполнение гимна и девиза команды, отражающего главную смысловую нагрузку программы и каждого занятия.

Работа происходит в группе детей в количестве от 8 до 15 человек. Каждое занятие имеет следующую структуру: «эмоциональный зонд» – обмен информацией об исходном эмоциональном состоянии каждого члена группы, церемония встречи, исполнение девиза и гимна команды, разыгрывание основного ролевого сюжета, вручение Даров, обсуждение занятия, обмен информацией о чувствах, мыслях, сделанных для себя открытиях, заполнение «бортового журнала» – осмысленное резюме по всему занятию.

Важно, что программа построена в единой концептуальной плоскости, но с разнообразными сюжетными включениями. Каждое занятие по структуре строго повторяет предыдущее. Это дает детям ощущение безопасности, недирективно их дисциплинирует, дает им возможность проявлять самостоятельную активность и действовать, брать на себя лидерские функции и самостоятельно распределять ответственность. Каждое занятие при этом воспринимается как событие, которое является результатом сотворчества всех членов команды, а сама программа – как чрезвычайно важное и значительное событие, активными творцами которого являются дети.

Фабула программы основана на том, что собирается команда Спасателей, призванных вернуть миру главные ценности и этим помочь всем, кто в этом нуждается. Команда работает по строгим правилам, регламентирующим поведение ее членов, но на каждом занятии получает сигнал с просьбой о спасении с различных планет, со дна океана и даже из глубин подземелья. Интригой является странное Письмо, полученное из глубины веков, в котором содержится просьба о том, что необходимо найти «Ключ», то есть составить его из 26 фрагментов и открыть тайную дверь в скале, из которой польется Живая Вода, символизирующая очищение, обновление, осознание и понимание. Занятия, помимо вводного, центрируются на тех ценностных категориях, важность и необходимость которых предстоит понять детям: Радость, Честность, Дружба, Человеколюбие, Любовь, Доверие, Щедрость, Мужество, Понимание, Мудрость, Ответственность, Справедливость, Поддержка, Время, Семья, Согласие, Верность, Доброта, Благородство, Культура, Достоинство, Родина, Свобода, Надежда, Душа.

Программа разработана под эгидой Русской Православной Церкви.

Данным примером авторы хотят подчеркнуть важность того, что исследования совладающего поведения являются прекрасной основой для практических разработок, способных оказать эффективную поддержку здравоохранению и образованию в направлении формирования эффективной личности, имеющей высоко развитые личностные ресурсы и стратегии совладания.

Литература

1. *Сергиенко Е.А.* Субъектная регуляция совладающего поведения. В. кн. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы/ Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.:Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 67-83.*
2. *Сирота Н.А., Ялтонский В.М.* Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков //Обозр. психиат. и мед. психол. 1994. №1. С. 63-75.

3. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, перспективы. В. кн. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы*/Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.:Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С.21-54.

4. Gestsdoffir S. et al. Intentional Self Regulation in Middle Adolescence. *Journal of Yous and Adolescenct*. Vol.39, April 28,2010, p. 764-782.

5. Lewin-Bizan S. et al. Traectories of Positive and Negative Behaviors from Early to Middl – Adolescence. *Journal of Yous and Adolescenct*. Vol.39, April 13, 2010, p.751-763.

THE PROGRAM FOR THE CHILDREN OF 8 – 12 YEARS OLD, WHILE FOCUSING ON SUBSTANCE ABUSE, IS TO INCREASE A SUBJECT’S UNDERSTANDING OF ETHICAL, SPIRITUAL AND MORAL VALUES AND THEIR ABILITY TO UTILIZE THEM IN THE LIFE

N. Sirota, A. Yaltonskaya

The authors conducted research into coping-behaviors which has lead to the creation of useful practical programs. These programs can be used in both Health Care and Education in order to help children and adolescents remain healthy and to assist them in avoiding risky behavior. This is gained trough training and the development of personal resources and coping strategies. Herein we present a description of our Drug Abuse and HIV/AIDS prevention program targeting children 8-12 years old. The main purpose of this program, while focusing on substance abuse, is to increase a subject’s understanding of ethical, spiritual and moral values and their ability to utilize them in the life.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ТИПОЛОГИЗАЦИИ ТЕХНОЛОГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО СО СТРЕССОМ ПОВЕДЕНИЯ

Н.П. Фетискин

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

E-mail: nikfet@kmtn.ru

Выделены критерии совладающего поведения. Показана неоднозначность эффективности известных фокусированных копингов. Рассмотрены подходы к трудности в типологизации копинг-психотехнологий.

Решение проблем совладающего поведения во многом зависит от эффективности используемых психотехнологий. Учитывая многозначность задач копинга (минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления (выздоровления), терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах; поддержание эмоционального равновесия; поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми), выделенных С. Коухеном, Р. Лазарусом (1986), В.А. Бодровым (2006), нетрудно заметить, что успешность преодоления стресс-факторов может быть достигнута за счет использования широкого спектра психотехнологий, имеющих разную эффективность. В связи с этим возникает вопрос о выделении критериев психотехнологической копинг-эффективности.

Общепринято относить к эффективным психотехнологиям совладающего поведения такие технологии или психотехники, которые, по мнению В.А. Бодрова, устраняют физиологические и уменьшают психологические проявления напряжения; дают личности возможность восстановить дострессовую активность; оберегают индивида от психического истощения, иными словами, предотвращают дистресс. К числу других критериев эффективности преодоления выдвигаются психическое благополучие, снижение уровня невротизации, уязвимости к стрессам.

По мнению некоторых авторов, эффективность копинга может определяться длительностью позитивных последствий, имеющих кратковременные и долговременные эффекты. Первые определяются по психофизиологическим и аффективным показателям, а вторые – по влиянию на психологическое благополучие – «psychological well-being» (Н.Е. Водопьянова).

Несмотря на многочисленность выполненных в данном направлении исследований, вопрос об объяснении копинг-эффективности отдельных психотехнологий остается открытым. Так, например, открытым остается вопрос об эффективности эмоционально-фокусированного копинга – продолжительности его действия, его контекста и субъекта. Известно, что восстановление эмоционального баланса с помощью пассивных техник используется более интенсивно, если источник стресса

неясен и у человека нет знаний, умений или реальных возможностей уменьшить его (Пирлинг, Шоттер, 1978). В таких ситуациях более эффективным является проблемно-фокусированный копинг. Известно, что использование проблемно-фокусированного копинга в плохо поддающихся контролю ситуациях оказывается малопродуктивным, так как истощаются энергетические ресурсы. При возможном контроле над ситуацией наиболее эффективны проблемно-ориентированные техники (Крюкова, 2000). Применительно к конкретной ситуации люди могут использовать разные стратегии, и один и тот же человек в различных ситуациях может применять либо разные стратегии, либо наиболее типичные для него, причем в ряде случаев для преодоления стресса в конкретной ситуации возможна реализация нескольких разнородных копинг-стратегий. Успешность использования какой-либо стратегии в одной конкретной стрессогенной ситуации не гарантирует ее эффективность в других ситуациях, так как зависит не только от реальной ситуации, но и от ее когнитивной оценки субъектом (Водопьянова, 2006).

Сказанное дает основание считать, что каждый способ психологического совладания специфичен, определяется субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно одной из задач – решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, корректировке эмоционального состояния или регулированию взаимоотношений с людьми.

К числу других причин, затрудняющих создание полисистемных копинг-технологий, на наш взгляд, можно отнести следующие: идентификация понятий «копинг-стратегия», «способы», «методы», «модели», «психотехнологии» совладающего поведения; отсутствие дифференциальной направленности копинг-технологий, ориентированных либо на решение проблемы, либо на изменение собственного состояния и установок в отношении стрессогенной ситуации; различия в личностной, этнической, гендерной, ментальной приемлемости различных по содержанию и форме (конструктивных, неконструктивных, оперативных, превентивных) копинг-психотехнологий.

Основаниями для психологизации копинг-технологий, видимо, могут служить и специфические особенности деятельности, и восприимчивость к персональному и групповому воздействиям и др.

Важную роль в преодолении стресса играет социокультурная среда, которая предрасполагает человека к проявлению реакций на стресс тем или иным образом. Особенности этой среды определяют выбор способов поведения для преодоления стресса в зависимости от характера ситуации, социального и профессионального статуса человека, его демографических, национальных и других особенностей, которые могут стать как ресурсом для преодоления, так и источником стресса.

В заключение отметим, что на данном этапе изучения совладающего поведения основной акцент делается на изучении доминирующих копинг-стратегий, включающих спонтанный набор или репертуар отдельных копинг-форм (Вебер, Бодров, 2006): когнитивное или поведенческое решение проблемы; поиск социальной поддержки; «перетолкование» ситуации в свою пользу; защита и отвержение проблемы; уклонение и избегание; сострадание к самому себе; понижение самооценки; эмоциональная экспрессия.

Подобный подход встречается и в других работах. Так, И.Г. Сизова и С.И. Филиппенкова (2004) выделили: 1) конструктивные преобразующие стратегии («когнитивная репетиция», «коррекция ожиданий и надежд», «идущие вниз сравнения», «идущие вверх сравнения», «антиципирующее преодоление», «предвосхищающая печаль»); 2) конструктивные приспособительные стратегии преодоления («позитивное истолкование ситуации», «придание нетривиального смысла ситуации», «изменение личностных свойств», «идентификация со счастливыми»); 3) неконструктивные стратегии преодоления («фиксированная на эмоциях стратегия», «уход или бегство из трудной ситуации», «стратегия отрицания»).

Разработка же конструктивных системных копинг-психотехнологий, типичных для той или иной копинг-стратегии, деятельностной сферы, личностных типов, трудных ситуаций и т.д., пока представляется делом будущего и перспективой коллектива Костромской психологической школы, разрабатываемой Н.П. Фетискиным.

PSYCHOLOGICAL FOUNDATION OF THE TYPES OF TECHNOLOGIES OF STRESS AVOIDING BEHAVIOUR

N. Fetiskin

There are some criteria of stress avoiding behaviour. The uncertainty of the effectiveness of the well-known focusing coping is shown. Some approaches to the difficulties of type systems of coping psycho-technologies are found.

ДИАГНОСТИКА СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ У ПОДРОСТКОВ

С.В. Фролова

Россия, г. Саратов, Саратовский государственный университет

E-mail: frolovasv71@mail.ru

Дается описание разработанной методики психологической диагностики способов совладания с проблемными ситуациями. Приводятся результаты эмпирического исследования способов преодоления подростками трудностей, возникающих в семье, в межличностных отношениях со сверстниками, во взаимоотношениях с учителями, в учебной деятельности и в сфере сохранения здоровья. Библиогр. 2.

Набор жизненных ситуаций, как и репертуар способов их разрешения, могут существенно меняться на протяжении жизненного пути человека. Подростковый возраст характеризуется появлением ряда специфических личностных особенностей, важнейшими из которых являются: возрастание потребности в общении со сверстниками и желание утвердить свою самостоятельность; стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права; бурное и плодотворное развитие познавательных процессов; становление избирательности и целенаправленности восприятия; развитие логической памяти и теоретического мышления; становление нового уровня самосознания, Я-концепции, стремление понять себя, свои возможности и особенности. В переходном периоде между детством и зрелостью еще активно продолжается процесс формирования способов психологического преодоления жизненных трудностей, и главная роль в успешности данного процесса принадлежит совместной деятельности со значимым взрослым.

Копинг-поведение подростков до сих пор остается еще мало изученным. Наблюдается дефицит методического инструментария диагностики стратегий преодоления кризисных ситуаций. Кроме того, далеко не всегда учитывается специфика самой кризисной ситуации и сфера ее возникновения. Для решения данной проблемы изучения способов совладающего поведения подростков в зависимости от содержания стрессогенной социально-психологической ситуации нами была разработана методика психологической диагностики способов совладания с трудными жизненными ситуациями у подростков (описание методики защищено авторскими правами, свидетельство РАО № 16763 от 25.05.2010). При создании данной методики мы опирались на концепцию копинг-поведения Р. Лазаруса (Lazarus, 1966) и типологию значимых кризисных ситуаций в подростковом возрасте Е.Н. Тумановой (Туманова, 2002). Среди наиболее значимых проблемных для личности подростка ситуаций Е.Н. Туманова выделила ситуации, возникающие в сферах: 1) семья, 2) взаимоотношения со сверстниками, 3) взаимоотношения со значимым взрослым («конфликт с учителем»), 4) учебная деятельность, 5) здоровье.

Для работы с методикой диагностики способов совладающего поведения подростку предлагается бланк для заполнения в виде таблицы, в столбцах которой обозначены пять типов трудных жизненных ситуаций, а в строках – способы, которыми подросток может реагировать на данные виды трудностей: когнитивные, эмоциональные, поведенческие; адаптивные, частично адаптивные, неадаптивные. Для каждого типа жизненных ситуаций необходимо оценить каждый из способов реагирования по шкале от 0 до 2 баллов (0 – никогда, 1 – иногда, 2 – часто) в зависимости от того, насколько они характерны для подростка, и как часто он к ним склонен прибегать.

Способы реагирования, предлагаемые подростку для оценивания, разделены на три блока: I – способы совладания на уровне поведения; II – способы когнитивного совладания, III – способы совладания на уровне эмоций. В каждом из блоков содержатся варианты адаптивных, частично адаптивных и низко адаптивных стратегий. В результате получения оценок по трем шкалам: «адаптивные стратегии»; «частично адаптивные стратегии»; «низко адаптивные стратегии» – вычисляется главный показатель – индекс адаптивности совладания с трудными жизненными ситуациями (ИАСТ).

Информацию о соотношении выраженности эмоционального, поведенческого и когнитивного копингов можно получить путем вычисления индексов адаптивности для каждого из трех типов стратегий. Для каждого типа трудной жизненной ситуации вычисляется свой индекс адаптивности: адаптивность в трудных семейных ситуациях, в сфере межличностных отношений со сверстниками, во взаимоотношениях с учителями, в сфере учебной деятельности, в сфере сохранения здоровья.

В результате сравнительного анализа полученных данных по различным показателям делаются выводы: о степени общей адаптивности подростка в трудных жизненных ситуациях; о наиболее успешных типах совладания (когнитивном, эмоциональном, поведенческом) подростка с трудностями; о наиболее стрессогенных жизненных сферах для подростка, в которых он наименее адаптивен.

В отдельных случаях при проведении исследований можно использовать форму (В) методики, которая позволяет выявить частоту встречаемости у подростков стратегий совладающего поведения в различных типах трудных жизненных ситуаций. Для этого подростков просят выбрать 1 – 4 (но не более 4-х) способа, наиболее часто используемых в трудной жизненной ситуации. В результате использования данной формы опросника в группе подростков можно подсчитать: частоту встречаемости среди подростков каждого из способов совладания с трудностями (% от общего числа всех выбираемых стратегий); частоту встречаемости адаптивных, частично адаптивных и низко адаптивных стратегий для каждого типа ситуаций отдельно и в целом для всех типов трудных жизненных ситуаций.

Нами было проведено исследование с использованием методики психологической диагностики способов совладания с трудными жизненными ситуациями у подростков, в котором приняли участие 217 школьников в возрасте от 13 до 16 лет – учащиеся средних образовательных школ г. Саратова. Анализ и обобщение полученных данных позволили сделать следующие выводы.

Неадаптивные формы реагирования имеют тенденцию с возрастом уменьшаться, уступая возможность проявления более адаптивных копинговых стратегий. Наименьшая представленность адаптивных стратегий преодоления кризисных ситуаций наблюдается в сфере сохранения здоровья у старших подростков. Это связано, по всей видимости, с все более возрастающей ценностью здоровья на этапе решения задач становления личностной самостоятельности и профессионального самоопределения. Ситуация физической травмы или соматического заболевания может казаться старшему подростку практически непереносимой. Наиболее часто встречающимися копинговыми стратегиями в данной сфере трудностей оказывается уход от реальности при помощи теле-, видео-, аудиотехники и компьютерных игр (23% младших и 45% старших подростков).

Психологическое содержание адаптированности в сфере семейных взаимоотношений у подростков с возрастом претерпевает изменения. Если для младших подростков наиболее характерно при столкновении с данным типом трудностей проявление альтруизма (33,3%), то для старших – «сохранение апломба» (50 %). Старшие подростки в случае возникновения сложной жизненной ситуации в семье чаще всего стараются выглядеть и вести себя так, чтобы другие подумали, что у них все в порядке.

Для младших подростков по сравнению со старшими кризисные ситуации в сфере взаимоотношений со сверстниками воспринимаются как более тяжелые и требуют больших психологических ресурсов для адаптации. Они чаще, чем старшие подростки, прибегают к самоизоляции и переживают чувство вины.

В сфере проблем взаимоотношений с учителями старшие подростки чаще стремятся найти решение проблемы (35 % старших подростков). Вместе с тем, как младшими, так и старшими подростками при столкновении с данным типом трудностей довольно часто используются стратегии отрицания и агрессии. У значительной части подростков с возрастом так и не приобретает положительный опыт разрешения конфликтных ситуаций во взаимоотношениях с учителем.

Наименее представленными в поведенческом репертуаре совладания с кризисными ситуациями у подростков оказываются стратегии сотрудничества и альтруизма, придания смысла происходящему, поиска эмоциональной поддержки и эмоциональной разрядки. Подростки часто остаются наедине со своими чувствами, подавляют их, ограничивая возможности развития способов качественной саморегуляции. Можно констатировать низкую вариативность конструктивных способов преодоления трудностей у подростков. Полученные результаты позволяют увидеть необходимость создания программы профилактики различных форм социально-психологической дезадаптации в подростковом возрасте, ориентированной на расширение представлений подростков о собственных эмоционально-поведенческих и когнитивных возможностях реагирования в различных типах кризисных ситуаций.

Литература

1. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Саратов, 2002.
2. Lazarus R.S. Psychological Stress and Coping Process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966.

DIAGNOSTICS OF WAYS OF COPING BEHAVIOR AMONG TEENAGERS

S. Frolova

The author presents description of the procedure for psychological diagnostics of ways of coping behavior. The article contains empirical data on teenagers' ways of coping with difficult situations at home, in interpersonal attitudes among youngsters, in relations with teachers, in class and in health-protection.

ТЕЛЕСНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕСС-ИНДУЦИРОВАННОЙ ПАТОЛОГИИ У РУКОВОДИТЕЛЕЙ

И.Н. Хмарук, С.В. Карнаушенко, Ю.С. Степанова

Россия, г. Ростов-на-Дону, Ростовский государственный медицинский университет,

НИИ Антистрессовых технологий

E-mail: ihmaruk@mail.ru

Статья посвящена целесообразности применения телесно-ориентированной психотерапии для профилактики стресс-индуцированной патологии у руководителей. Приведены данные результатов исследования указанной категории специалистов, и представлен опыт применения разрабатываемых комплексных программ антистрессового сопровождения руководителей. Библиогр. 4.

Развитие психоэмоционального стресса в повседневной профессиональной деятельности руководителей всегда сопровождается целым рядом наблюдающихся у них изменений психофизиологических характеристик. Как правило, эти изменения носят неспецифический характер и отражают напряженную активность эмоционально-психологических и сопряженных с ними физиологических механизмов, обеспечивающих функциональную деятельность барьера психической адаптации и «физиологическую цену» происходящих компенсаторных процессов (Александровский, 2000; Амиров, 2002).

Раздробленно-механистическое и «узкоспециальное» видение человека представителями современной аллопатической медицины, зачастую приводит к недопониманию взаимосвязи и взаимообусловленности процессов, происходящих с человеком в затяжной социально-стрессовой ситуации. Более того, это приводит практически к полному игнорированию влияния на эти компенсаторные процессы обстоятельств душевной, духовной и социальной жизни человека. К сожалению, в своей клинической практике многие специалисты терапевтического профиля, закликаясь на «лежащей на поверхности» симптоматике, формально декларируют принцип «лечения не болезни, а больного». В итоге, «не видя за деревьями леса», безуспешно пытаются избавить пациента от отдельных симптомов, упрямо опровергая древние истины о холистической природе человека и его целостности и гармонии.

В рамках разрабатываемых нами программ антистрессового сопровождения руководителей особый интерес вызывают методы телесно-ориентированной психотерапии, оказывающие непосредственное влияние на соматопсихологическое состояние пациента. Как известно, в рамках телесно-ориентированного подхода (Райх, Лоуэн, Боаделла и др.) мишенью психотерапии являются тело и происходящие в нем процессы. Пациент в терапии представлен не только своей «психологической частью» (мыслями, эмоциями, поведением, сновидениями, фантазиями и т.п.), а еще и телом. Такая целостность подхода к человеку оказывается весьма продуктивной и позволяет проводить симптоматическую коррекцию по формированию положительных телесных ощущений, снятию эмоционального напряжения, формированию чувства безопасности.

Родоначальником психотерапевтического направления, которое впоследствии получило распространение под названием «телесная терапия», по праву считается Вильгельм Райх (1897-1957) описавший ещё в 1949 г. то, каким образом защитное поведение выражается в напряжении мышц (*мышечном панцире*) и стесненном дыхании (Reich, 1949). Ключевыми понятиями телесной терапии В. Райха явились «оргонная энергия» и «мышечный панцирь», мешающий высвобождению этой энергии. Вслед за З. Фрейдом, В. Райх пришел к заключению о том, что лечение неврозов и решение многих психологических проблем клиентов может происходить значительно быстрее и без такого глубокого проникновения в психику, как это делается в классическом психоанализе. Он полагал, что для этого «достаточно снять с человека мышечный панцирь неадекватного напряжения и тем самым освободить связанную им энергию, которая пока находится под «панцирем» и не имеет прямого выхода, ведет разрушительную работу в виде образования и усугубления неврозов и других психологических проблем». Более четкое и широкое осознание человеком телесных ощущений уже само по себе дает терапевтический эффект, снимающий многие невротические состояния и проблемы (Сандомирский, 2005).

На начальных стадиях развития стресс-индуцированной патологии имеющееся мышечное усилие не трансформируется в действие, эволюционно направленное на «бегство» или «нападение», а блокируется, создавая застывшие паттерны напряжений, формирующих и поддерживающих психопатологическую симптоматику, которая по механизму «порочного круга» («*circulus vitiosus*»), в свою очередь, усиливает эти паттерны.

Сотрудниками кафедры медицинской психологии и психотерапии Ростовского государственного медицинского института в сотрудничестве со специалистами НИИ Антистрессовых технологий (г. Ростов-на-Дону) разрабатываются и успешно реализуются комплексные программы антистрес-

сового сопровождения руководителей. В целях повышения эффективности оказываемой помощи, нами впервые был модифицирован и адаптирован к конкретным условиям метод телесной терапии М. Фельденкрайса, что позволило вывести телесно-ориентированный подход на более высокий нейробиологический уровень идентичности и работать с «Я-концепцией» пациентов, рассматривая те эпизоды их жизни, где они успешно преодолевали трудности и выходили победителями. В процессе терапии у больных отмечались: повышение рефлексии, расширение осознания, активное вовлечение в лечебный процесс. Весьма полезным оказался метод Ф.М. Александера, который позволил создать нужные «директивы» и довольно быстро достичь поставленных задач.

В течение последних трех лет нами на клинической базе НИИ Антистрессовых технологий (г. Ростов-на-Дону) было проведено обследование 168 руководителей различного уровня, обратившихся с жалобами на состояние общей напряженности, подавленного настроения, нарушенного сна, стесненного дыхания, тревогу, панические атаки, снижение либидо, головные боли, общую утомляемость, снижение работоспособности, потерю интереса к жизни, переедания, раздражительности. У 37 из них была диагностирована латентная депрессия, у 43 в анамнезе были панические атаки, основную группу составляли тревожно-депрессивные состояния в рамках астенического невроза.

В качестве ведущего психокоррекционного метода был выбран метод М. Фельденкрайса в индивидуальной (функциональная интеграция) и групповой (осознание через движение) формах. Сущность этого метода заключается в последовательном осознании неэффективных физических привычек, определении неадекватно напрягаемых мышечных групп и избыточных статических или динамических усилий при стоянии, бытовых и профессиональных движениях. Далее следуют упражнения по освобождению этих мышечных групп от статического хронического напряжения (мышечного панциря) и минимизации динамических усилий до уровня, необходимого для эффективной реализации нужных движений. По существу это близко к идее активной релаксации (АР), хотя АР понимается, разумеется, значительно шире и комплекснее. Этот метод позволяет модифицировать или сформировать лучшие «телесные привычки» (позы и навыки), восстановить естественную свободу, координацию и красоту движений, расширить самоосознание и развить свои возможности, повысить уверенность в себе и самооценку.

Анализ полученных данных показал, что уже после первых 3-5 сеансов у большинства пациентов наступало значительное субъективное улучшение их физического и эмоционального состояния, что способствовало быстрому установлению раппорта и мотивации к лечению. Динамика первых десяти сеансов характеризовалась редукцией тревоги, восстановлением сна, появлением чувства кинестетической легкости и свободы в движениях, улучшались общие параметры дыхания, повышалось настроение. Включение пациентов в групповую форму работы значительно ускоряло лечебный процесс.

Таким образом, опыт применения телесной терапии в комплексных программах антистрессового сопровождения руководителей представляется нам весьма эффективным. Более того, в ходе реализации указанных программ было установлено, что методы телесной терапии с успехом сочетаются как друг с другом, так и с другими техниками, преимущественно когнитивно-поведенческого направления, потенцируя и ускоряя ход лечебного процесса в целом. Полученные результаты позволяют с уверенностью говорить о высокой эффективности телесно-ориентированных методов в медико-психологической реабилитации и необходимости их дальнейшего изучения и внедрения в широкую практику.

Литература

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М.: Медицина, 2000. 464 с.
2. Амиров Н.Х. Труд и здоровье руководителей. М.: ГОЭТАР-МЕД, 2002.
3. Амиров Н.Х., Кемалов Р.Ф., Яруллин А.Х. Особенности трудовой деятельности и функционального состояния организма руководителей в современных социально-экономических условиях // Казанский медицинский журнал, 2005. Т. 86. № 4. С. 275-280.
4. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство М.: Независимая фирма «Класс», 2005. 592 с.

BODY ORIENTED PSYCHOTHERAPY IN THE PREVENTION OF LEADERS' STRESS-INDUCED PATHOLOGY

I. Khmaruk, S. Karinaushenko, Y. Stepanova

The article is devoted to the appropriateness of application of the body-oriented psychotherapy in the prevention of leaders' stress-induced pathology. Results of the study indicated professionals are shown, and the experience of application of developed integrated programs of anti-stress support of leaders is presented.

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У РУКОВОДИТЕЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ «ИНТЭНС»

И.Н. Хмарук, М.А. Унакафов, Ю.С. Степанова

Россия, г. Ростов-на-Дону, Ростовский государственный медицинский университет

E-mail: ihmaruk@mail.ru

В работе представлены результаты комплексной психофизиологической программы профилактики профессионального стресса руководителей с помощью Индивидуального тренажера эмоциональной неспецифической стрессоустойчивости «ИНТЭНС». Показано, как могут быть использованы полученные данные при разработке программ профилактики психической дезадаптации различных групп специалистов в условиях профессионального стресса.

Современная социально-экономическая и демографическая ситуация в Российской Федерации предъявляет качественно новые требования к сохранению профессионального здоровья и долголетия корпуса руководителей, являющихся основным звеном системы управления государством, экономикой и производством. От состояния здоровья руководителей различных уровней и сфер административно-хозяйственной деятельности во многом зависит функционирование всех без исключения отраслей народного хозяйства, государственных и общественных организаций.

Нарастающее ухудшение основных показателей здоровья работников, обусловленное комплексом неблагоприятных антропо-техногенных факторов среды обитания, особенностями образа жизни и трудовой деятельности, диктует необходимость разработки комплексных систем профилактики и обеспечения профессионального здоровья. По данным I.Houtman, высокий уровень психоэмоциональных нагрузок в 7 раз повышает риск эмоционального истощения. Низкий контроль над управлением на рабочем месте отрицательно сказывается на профессиональном долголетии в связи с двукратным возрастанием риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Высокая нервно-эмоциональная нагрузка приводит к функциональному перенапряжению организма и повышению в 3,4 раза риска развития гипертонической болезни. Как показал в своих работах И.В. Боев с соавт. (1998, 1999, 2002), для субпопуляции психологически «тонкокожих» индивидуумов, интенсивные и эмоционально-насыщенные переживания неотвратимо оборачиваются невротическими и психосоматическими расстройствами, резко снижающими их работоспособность и профессиональное долголетие.

В настоящее время стресс-менеджмент уже стал, согласно справедливому выражению А.Б. Леоновой, «печальной необходимостью» для современных управленцев, понимающих значение сохранности кадрового потенциала, личного здоровья и зависимости «здоровья организации» в целом от умения управлять корпоративными или организационными стрессами. Стремительное увеличение численности руководителей, входящих в группу риска по развитию стресс-индуцированной патологии, придает особую актуальность вопросам разработки и совершенствования современных технологий профилактики психоэмоционального стресса и его последствий, современных методик быстрого восстановления профессиональной работоспособности и развития навыков стрессоустойчивости.

Как известно, одним из наиболее эффективных путей профилактики развития стрессовых состояний и их последствий является комплексное воздействие с помощью программно-аппаратных способов коррекции патологических сдвигов функционального состояния человека. На протяжении последних лет специалистами ЗАО ОКБ «Ритм» (г. Таганрог) в тесном сотрудничестве с кафедрой медицинской психологии и психотерапии Ростовского государственного медицинского университета и специалистами НИИ Антистрессовых технологий (г. Ростов-на-Дону), активно разрабатываются и совершенствуются комплексные психофизиологические программы профилактики профессионального стресса.

Для коррекции эмоционально-волевых и поведенческих нарушений, а также в целях развития навыков эмоционального самоконтроля нами используется Индивидуальный тренажер эмоциональной неспецифической стрессоустойчивости «ИНТЭНС» производства ОКБ «Ритм» (г. Таганрог). Тренажер состоит из блока съема и стимуляции, датчиков, воздействующего электрода и персонального компьютера с программным обеспечением. Работа на тренажере «ИНТЭНС» проводится по специальной методике, защищенной патентами №31717 и №2251972 под руководством инструктора или самостоятельно. Принцип биологической обратной связи, лежащий в основе методики, позволяет сформировать новый стереотип реагирования на любой психологический фактор без приема лекарств и с максимальным учетом индивидуальности обучаемого. Продолжительность курса – 8-12 занятий по 20-30 минут каждое.

В процессе тренировки контроль психоэмоционального состояния осуществляется путём непрерывной регистрации электро-кожного сопротивления с помощью датчиков, установленных на втором и четвертом пальцах руки. На первом этапе у пациента вырабатывают условный рефлекс ожидания опасности (так называемый «оборонительный» рефлекс) на изначально нейтральный стимул (звук высокого тона) за счет сопровождения его дискомфортным воздействием (безопасное, но неприятное электрораздражение). Когда условный рефлекс выработался, пациенту показывают его реакцию на стимулы и объясняют, что если она не превысит некоторый порог, то дискомфортного воздействия не будет. В противном случае пациент будет получать «наказание» – дискомфортное воздействие. В ходе тренировки пациент волевыми усилиями добивается подавления реакции организма на звук высокого тона. Если ему это удастся, задача усложняется (порог понижается). Курс считают завершённым, если за сеанс порог ни разу не был превышен. Выработанный навык эмоциональной устойчивости сохраняется годами.

Метод положительно зарекомендовал себя не только при работе с руководителями, страдающими от хронических психоэмоциональных перегрузок, но и при подготовке здоровых людей (спортсмены, операторы, водители и др.), чья деятельность происходит в условиях вероятной опасности, дефицита времени, повышенной ответственности. Навык эмоционального самоконтроля, вырабатываемый практически у любого человека с помощью «ИНТЭКС», является эффективным средством профилактики психосоматических заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, язва желудка и 12-перстной кишки, гастриты и др.

Литература

1. Боев И.В., Шурупов В.А. Личностно-психологическая характеристика руководителей муниципального и регионального уровней новейшего периода России. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. 84 с.
2. Унакафов М.А. Устройство для тренировки адаптационных механизмов личности к стрессовым ситуациям. Описание полезной модели к патенту Российской Федерации №31717, МПК 7 А61В5/02 5/16 А61Н1/36, опубликованное 27.08.2003г., бюлл. №24.
3. Щербина А.В. Психологические характеристики экстремальных ситуаций в управленческой деятельности. М.: МААН, 1997.

PREVENTION OF EMOTIONAL STRESS FOR MANAGERS WITH STRESS-SIMULATOR “INTENS”

I. Khmaruk, M. Unakafov, Y. Stepanova

In work results of the complex psychophysiological program of prevention of occupational stress management with a unique simulator of emotional nonspecific stress resistance “INTENS” are presented. It is shown, how the obtained data can be used by working out of programs of preventive maintenance mental disadaptation various groups of professionals in occupational stress.

КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ У ЖЕРТВ СЕКС-ТРАФИКА

И.Н. Хмарук, Т.И. Федоровых

*Россия, г. Ростов-на-Дону, Ростовский государственный медицинский университет,
Областной центр планирования семьи и репродукции человека
E-mail: ihmaruk@mail.ru*

В статье рассмотрены особенности клинико-психологических проявлений посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР) жертв секс-трафика. Представлены возможные пути медико-психологической реабилитации лиц, пострадавших от сексуального насилия.

Изучение закономерностей возникновения и развития специфических психологических реакций, возникающих в ответ на травматические и экстремальные жизненные события, является одним из наиболее актуальных направлений современной клинической психологии и психотерапии (Малкина-Пых, 2005; Шефов, 2006).

Рост объемов незаконного вывоза российских женщин за границу для использования в целях сексуальной эксплуатации («секс-трафик») не только актуализирует поиск средств и методов борь-

бы с этим социальным злом, но и остро ставит вопрос разработки стратегии и тактики оказания помощи жертвам сексуального насилия.

К сожалению, в настоящее время профессиональную психологическую и психотерапевтическую помощь получают лишь единицы пострадавших. И дело здесь не только в малой численности профессионалов, имеющих соответствующую подготовку для работы с таким контингентом, но, прежде всего, в отсутствии методологически корректных программ оказания психотерапевтической помощи и лечебно-профилактических учреждений (кризисных центров), на базе которых эти программы могли бы быть реализованы. Тем не менее, та работа, которая ведется энтузиастами и волонтерами на общественных началах, вызывает искреннее уважение и заслуживает самой высокой оценки, обязывая нас как администраторов и организаторов здравоохранения активно принять участие в решении этих наболевших проблем.

За последнее десятилетие отечественными психотерапевтами и психологами накоплен большой опыт оказания помощи жертвам чрезвычайных ситуаций мирного времени – промышленных аварий и транспортных катастроф, землетрясений и наводнений, захватов заложников и террористических актов (Тарабрина, 2008). Индивидуально пережитое сексуальное насилие, без всякого преувеличения, является одним из наиболее жестоких событий такого рода, зачастую раз и навсегда ломая судьбы и кардинально изменяя жизнь жертвы.

Сексуальное насилие, являясь мощнейшим травмирующим жизненным событием, вызывает у пострадавших интенсивные психологические проблемы и отсроченную по времени психопатологическую комплексную реакцию на психотравматическое событие (Бермант-Полякова, 2006). В результате психотравмирования происходит накопление изменений в структурах ЦНС, нарастание специфической личностной дисгармонии и готовности к психопатологическому синдроμοобразованию.

В результате перенесенного сексуального насилия у пострадавших вместе с отчаянием, фрустрацией и апатией наблюдается депрессия, тревожность, чувство вины, снижение чувства контроля над собственной жизнью. Данные изменения носят долговременный характер, более того, у большинства пострадавших могут развиваться личностные трансформации, складываться искаженная, патологическая картина мира, а также формироваться агрессивное и конфликтное поведение.

Обязательным условием для диагностики ПТСР является установление *длительности протекания расстройства*. ПТСР диагностируется лишь в том случае, когда продолжительность проявления описанных выше симптомов составляет не менее одного месяца. Не менее важным условием для вынесения данного диагноза является то обстоятельство, что расстройство вызывает клинически значимое тяжелое эмоциональное состояние или нарушения в социальной, профессиональной или других важных сферах жизнедеятельности.

Кроме этого выделяют так называемые вторичные признаки ПТСР, к которым относят: алкогольную, медикаментозную или наркотическую зависимость; склонность к суицидальным мыслям и попыткам; депрессию; заболевания сердечно-сосудистой системы; боли различной этиологии, сексуальные дисфункции и девиантное поведение (Зотов, 2006).

Особенностью травматического стрессора в ситуации сексуального насилия является сложнейшее переплетение культурных, социальных и моральных норм и представлений, которые могут служить причиной дальнейшей вторичной виктимизации жертвы. Источником сексуального насилия всегда является злая воля другого человека, что в последующем резко ухудшает отношение жертвы секс-трафика ко всем окружающим людям вообще. Чрезвычайная угроза разрушения привычного восприятия мира и самой жизни ставит человека лицом к лицу с проблемой выживания. Вся его психика подвергается тяжелому потрясению и вынуждена подчиняться инстинкту самосохранения. Возникает ситуация кризиса познания и доверия – экзистенциального кризиса человека, прекрасно описанного основателем логотерапии В.Э. Франклом. Именно поэтому конструктивная и гуманная социальная поддержка, помощь значимых близких имеют особенно важное значение для пострадавших от сексуального насилия.

Кроме первостепенного практического значения – как помочь пострадавшим справиться с ситуацией, как сделать возможным, облегчить и ускорить их возвращение к нормальной жизни, основная задача медико-психологической реабилитации жертв сексуальной эксплуатации – не просто нормализация психического состояния, сна и настроения, а предупреждение патологической эволюции личности человека, волею судьбы вовлеченного в секс-трафик.

Медико-психологическая психологическая реабилитация жертв секс-трафика призвана решать широкий круг задач, прежде всего, таких как:

1. Нормализация психического состояния и восстановление нарушенных (утраченных) психических функций.

2. Гармонизация «Я-образа» жертвы со сложившейся социально-личностной ситуацией (отсутствие документов, дома, работы, социального статуса).

3. Оказание помощи в установлении конструктивных отношений с референтными лицами и социальными группами.

Решение этих задач и обуславливает максимальный приоритет методов психотерапии при обязательном применении фармако- и физиотерапии психического стресса, вопреки распространённому обывательскому убеждению о том, что «время лечит». Негативные последствия психотравмы, интегрируясь в целостный синдром и закрепляясь в личностной структуре пострадавших, зачастую на многие годы определяют психопатологические механизмы их реагирования и поведения. По существу основной целью медико-психологической реабилитации является не только восстановление психического здоровья, но и, что немаловажно – гармоничной и полноценной социальной жизни личности.

Литература

1. Бермант-Полякова О.В. Посттравма: диагностика и терапия. СПб.: Речь, 2006. 248 с.
2. Зотов М.В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. СПб.: Речь, 2006. 144 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. М.: Изд-во ЭКСМО, 2005. 960 с.
4. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход. Автореферат дисс. ... доктора психол. наук, СПб., 2008. 50 с.
5. Шефов С.А. Психология горя. СПб.: Речь, 2006.

CLINICAL AND PSYCHOLOGICAL FEATURES OF POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER OF THE SEX TRAFFIC'S VICTIMS

I. Khmaruk, T. Fyodorovych

The article describes the features of clinical and psychological features of posttraumatic stress disorder (PTSD) of the sex traffic's victims. Presents possible ways of medical and psychological rehabilitation of victims of sexual violence.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПРЕОДОЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СТРЕССОВ

Ю.В. Щербатых

*Россия, г. Воронеж, Воронежский филиал Московского гуманитарно-экономического института
E-mail: no-stress2010@yandex.ru*

Предложен системный подход к диагностике и преодолению стрессов, который повышает эффективность психотерапии стрессовых расстройств. Для диагностики причин стресса используется трехмерная матрица, включающая в себя когнитивный, поведенческий и временной факторы стресса. Для коррекции стресса в соответствии с ведущим стрессором используется три направления терапии: изменение объективной реальности, изменение модели мира клиента и изменение его психофизиологического состояния. Библиогр. 9.

Сложность современной жизни и многообразие стрессорных факторов затрудняет точную диагностику стресса и подбор адекватных методов его преодоления. Существует много классификаций стрессоров и еще больше методов их преодоления, что не только не облегчает работу психотерапевтов, но порой создает дополнительные трудности в определении истинной причины стресса и подборе адекватных психотерапевтических методик. Примером феноменологического подхода может служить разделение стрессов на личностные, рабочие, семейные, общественные, финансовые и экологические (Wong, 1993), однако, данная классификация не помогает подобрать адекватный способ избавления от каждой из заявленных групп стрессов.

Для решения данной методической проблемы нами был применен системный подход, состоящий в точной классификации стрессоров и подбора соответствующего методического инструментария для решения проблем клиента в каждом конкретном случае. Данная концепция была обозначена нами как «каузальная классификация стрессоров» (Щербатых, 2006). В соответствии с ней существует три основных критерия, на основании которых стрессоры разбиваются на отдельные кластеры: 1. степень реальности / виртуальности стрессорного события; 2. возможность / невозможность реально влиять на источник стресса; 3. расположение первичного источника стресса на временной

шкале «линии жизни» клиента. Первая и вторая шкала оцениваются по 10-бальной системе, а третья – по системе «прошлое» – «настоящее» – «будущее». Следует отметить, что временной подход при классификации стрессоров используется и другими авторами (Бодров, 2006), но только в отношении внутриличностных стрессов, в то время как, с нашей точки зрения, он носит универсальный характер и может быть применен к любым стрессорам.

При использовании данного подхода событие, запустившее стресс, оказывается локализованным в трехмерной матрице по трем шкалам. Например, стресс, вызванный страхом перед полетами на самолетах, по первой шкале будет иметь показатель 1–2 балла, по второй шкале – 3–4 балла, а по третьей – в будущем времени. Стресс, вызванный смертью близкого человека, по первой шкале имеет показатель 10 баллов, по второй – 1, а по третьей шкале локализован в прошлом. Стресс, вызванный отсутствием денег, по первой и второй шкале имеет показатель примерно 7–8 баллов, по третьей локализован в настоящем времени.

Оценка стрессора по первым двум шкалам позволяет отнести его к одной из четырех областей на первичной матрице, что сразу дает психологу возможность наметить пути по преодолению проблем клиента. Например, если событие, вызвавшее стресс, имеет низкие показатели по шкалам реальности и управляемости, то оно попадает в «область мудрого принятия», если у него высокие показатели по обеим шкалам – то в «область конструктивных действий» и т.д. Далее для каждой области предлагается набор методик, оптимально подходящих для данного стресса. Например, для «области мудрого принятия» используется рациональная психотерапия, рефрейминг и глубокое дыхание с задержкой на выдохе, а для «области субъективных стрессов» – блокировка нежелательных мыслей, нейро-лингвистическое программирование и навыки позитивного мышления.

Одним из первых вопросов о поиске оптимальных способов решения жизненных проблем поднял Ганс Селье, который указывал, что наиболее социально приемлемой формой преодоления стресса является не стратегии «борьба – бегство», а удачная адаптация человека к сложившимся обстоятельствам (Селье, 1979). Несколько позже основоположники концепции психологического стресса Р. Лазарус и С. Фолкман отметили, что эффективное преодоление стресса происходит по двум направлениям – либо человек изменяет порядок своих действий по отношению к внешней среде, либо меняет свое отношение к неблагоприятным событиям (Lazarus, Folkman, 1984). Наша концепция является логическим продолжением данного положения: если мы не можем изменить сам стрессор, то терапия направлена на построение нового отношения к нему, если можем изменить, то нужно понять, как это сделать, и получить для этого необходимые ресурсы. В свою очередь, ресурсы могут быть профессиональные, социальные, личностные и пр. (Бодров, 2006), и задача терапевта заключается не только в том, чтобы рассказать об этом клиенту, но и научить его эти ресурсы приобретать.

Нами были также предложены специальные алгоритмы преодоления стресса в зависимости от того, какое положение занимал стрессор на третьей – временной шкале личной истории. Например, если стрессор располагался в будущем, то алгоритм его преодоления был следующим: 1) нейтрализация излишнего волнения с помощью медитации на дыхании и аутотренинга; 2) формирование уверенности в себе; 3) поиск адекватного комплекса внешних и внутренних ресурсов; 4) виртуальное моделирование желаемого результата и построение программы действий в будущем. Данный алгоритм прошел проверку и показал свою эффективность при снижении экзаменационного стресса (Щербатых, 2000), а также применялся нами в бизнес-консультировании.

В рамках предлагаемого нами системного подхода, все методы преодоления стресса мы подразделяем на три группы: методы, направленные на изменение объективной реальности (поиск ресурсов, совершенствование поведенческих навыков, постановка адекватных жизненных целей, тайм-менеджмент и пр.); методы, направленные на изменение виртуальной картины мира клиента (рациональная психотерапия, метод изменения личной истории и пр.); методы, направленные на оптимизацию психофизиологического состояния (метод интеграции якорей, дыхательные техники, прогрессивная мышечная релаксация, аутотренинг и пр.). Особо следует отметить, что выявленные серьезные сдвиги вегетативного баланса во время психологического стресса у некоторых людей (Щербатых, 2002), требуют особого внимания к оценке психофизиологического состояния во время стресса и внедрению индивидуального подхода при обучении навыкам саморегуляции (Щербатых, 2009).

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006. 528 с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 123 с.
3. Щербатых Ю.В. Саморегуляция вегетативного гомеостаза при эмоциональном стрессе // Физиология человека. 2000. №5. С. 151-152.
4. Щербатых Ю.В. Связь особенностей личности студентов-медиков с активностью вегетативной нервной системы // Психологический журнал. 2002. №1. С. 118-122

5. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и его коррекция. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
6. *Щербатых Ю.В.* Психические состояния: проблемы классификации и дифференцировки от других психических явлений // Психология психических состояний. Сборник статей. Вып.7. / Под ред. проф. А.О.Прохорова. Казань: Отечество, 2009. С. 93-108.
7. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984.
8. *Wong P.T.* Effective managment of life stress: The resource-congruence model // Stress Medicine. 1993. Vol. 9. P.51-60.

SYSTEMATIC APPROACH TO OVERCOMING PSYCHOLOGICAL STRESSES

Y. Shcherbatykh

A systematic approach to diagnosing and overcoming stresses, which increases the effectiveness of psychotherapy of stress conditions, is discussed. A three-dimensional matrix consisting of cognitive, behavioral and temporal factors is used for diagnosis of causes of stress. Three therapeutic approaches are used for correction of stress: changing objective reality, changing client's model of universe, and changing client's psychophysiological state.

Научное издание

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА
И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ
ОБЩЕСТВЕ**

**Материалы II Международной
научно-практической конференции**

Кострома, 23–25 сентября 2010 г.

Том 2

Печатается в авторской редакции

Подписано в печать 10.09.2010.

Формат 60х90/16.

Уч.-изд. л. 31,8.

Тираж 500 экз.

Изд. № 151.

Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова
156961, г. Кострома, ул. 1 Мая, 14