

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 1

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. 1 / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова.
– Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 297 с.

ISBN 978-5-7591-1143-3

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 978-5-7591-1143-3

© КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. СОЦИАЛЬНЫЕ СТРЕССЫ В РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ И ПРОБЛЕМЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ 11

Алифановене Д., Вайткавичене А.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕРТВ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ: В АСПЕКТЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ
И ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ 12

Битюцкая Е.В., Савостьянова С.Н., Умрихин В.В.

ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СИТУАЦИЙ
МАТЕРИАЛЬНЫХ ТРУДНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ФИНАНСОВОГО КРИЗИСА 15

Быховец Ю.В., Тарабрина Н.В.

ТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ УГРОЗА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА 17

Величковская С.Б., Чеботарева И.А.

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ИНДИВИДА
НА ВЫБОР СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ 20

Дементий Л.И.

СТРЕССОГЕННЫЕ СИТУАЦИИ И ТИПЫ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ
РЕОРГАНИЗАЦИИ ПРЕДПРИЯТИЯ В ПЕРИОД ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА 22

Дёмин А.Н.

СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, НАПРЯЖЕННОСТЬ КАРЬЕРЫ И ПРОБЛЕМА
СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ 24

Душанбаева С.С.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ БЕЗРАБОТНЫХ С ИНТЕРНАЛЬНЫМ
И ЭКСТЕРНАЛЬНЫМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЯ 25

Екимова О.А., Даниленко О.И.

ПРЕДПОЧТЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СУБЪЕКТАМИ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ 28

Жуйкова М.В.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И СТИЛЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО
ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И СТУДЕНТОВ
ПСИХОЛОГОВ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 29

Иванова Т.Ю.

РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ В ДИНАМИКЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ
ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА 31

Kwiatkowska A.

STRES I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM Z PERSPEKTYWY MIĘDZYKULTUROWEJ /
СТРЕСС И МЕЖКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ СОВЛАДАНИЯ С НИМ 34

Kolemba M.

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W SYTUACJI UWIEZIENIA – NA PRZYKŁADZIE
POLAKÓW UWIEŻIONYCH W CZECZENIU / СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ
В СИТУАЦИИ ПЛЕНА – НА ПРИМЕРЕ ПЛЕННЫХ ПОЛЯКОВ В ЧЕЧНЕ 41

Кочкарева И.В.

МЕХАНИЗМ МОБИЛИЗАЦИИ РЕСУРСОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ
С ПОЗИЦИИ РЕФЛЕКСИВНО-РЕГУЛЯТИВНОГО ПОДХОДА 44

Красильников И.А.

ПОНИМАНИЕ ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ КАК УСЛОВИЕ РАЗРЕШЕНИЯ СУБЪЕКТОМ
ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ 46

Куликов Л.В.

СТРЕССОРЫ РОССИЙСКОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ 48

<i>Леонова А.Б.</i> СТРЕСС И СТРЕСС-РЕЗИСТЕНТНОСТЬ: КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКО-ПРЕВЕНТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ АНАЛИЗА	50
<i>Лысюк Л.Г.</i> СИТУАЦИЯ КРИЗИСА КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИДЕНТИЧНОСТИ	52
<i>Махнач А.В.</i> ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ: СМЕНА ПАРАДИГМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	54
<i>Пацакула И.И., Тюгаева О.С., Целенко З.С.</i> ОДИНОЧЕСТВО КАК ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК СТРЕССА СРЕДИ ЛЮДЕЙ, НЕ СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ	56
<i>Поддьяков А.Н.</i> СТРЕСС СТОЛКНОВЕНИЯ С ЛЖЕПОМОЩЬЮ И ВЕРОЛОМСТВОМ ПОМОГАЮЩЕГО СУБЪЕКТА: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ.....	58
<i>Прохоров А.О.</i> ОБРАЗ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КАК ДЕТЕРМИНАНТА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	60
<i>Sargisyan D.</i> PSYCHOLOGICAL BEREAVEMENT IN LIFE OF THE CHILDREN WITH DISABILITIES / ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТЕРЯ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	62
<i>Сацук А.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ САМОСОЗНАНИЯ В КРИТИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ.	63
<i>Сергиенко Е.А.</i> КОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ.....	65
<i>Старченкова Е.С., Подсадный С.А.</i> К ВОПРОСУ ПРОАКТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	67
<i>Ялтонский В.М.</i> МНОГОМЕРНОСТЬ СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИХ КЛАССИФИКАЦИИ.....	69
РАЗДЕЛ 2. КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	71
<i>Абитов И.Р.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ: ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ, КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И АНТИЦИПАЦИОННОЙ СОСТОЯТЕЛЬНОСТИ	72
<i>Антоновский А.В.</i> АЛЕКСИТИМИЯ КАК ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	74
<i>Барабошин А.Т.</i> АЛЕКСИТИМИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ: ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ У ПАЦИЕНТОВ СОМАТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ	76
<i>Богданова Л.С.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ СО СТРЕССОМ ПОВЕДЕНИЕ МУЖЧИН С ОНКОУРОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	78
<i>Гордеева О.В.</i> СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ В СОСТОЯНИИ БЛИЗОСТИ К СМЕРТИ КАК ЭУСТРЕСС	80
<i>Дрынова М. В., Пережигина Н.В.</i> РОЛЬ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ГЕНЕЗЕ НАРУШЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ...	82

<i>Елисеев Д.Н., Хмарук И.Н., Ахвердиева М.К.</i> СТРЕСС-ОБУСЛОВЛЕННАЯ КАРДИОПАТОЛОГИЯ И МАСКИРОВАННЫЕ ДЕПРЕССИИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ	84
<i>Келина М. Ю.</i> НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ	85
<i>Клейн Т.П.</i> РУМИНАЦИЯ И КОПИНГ: ОБЗОР ЗАРУБЕЖНЫХ ИСТОЧНИКОВ	87
<i>Коптева Н.В.</i> «НЕВОПЛОЩЕННОСТЬ» И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ	90
<i>Лохматкина Н.В.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН, ПОДВЕРГАВШИХСЯ ПАРТНЕРСКОМУ НАСИЛИЮ	92
<i>Манюгина Е.А., Бурсиков А.В., Лукьянова Е.В.</i> МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ	94
<i>Миронова Т. И.</i> ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ГОСПИТАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ДЕПРИВАЦИИ	96
<i>Mirucka B.</i> JA CIELESNE CZYLI SPOSÓB DOŚWIADCZANIA SIEBIE CIELESNEGO/ Я ТЕЛЕСНОЕ ИЛИ СПОСОБЫ ПОЗНАНИЯ ТЕЛЕСНОГО Я	98
<i>Никишина В.Б., Запесоцкая И.В.</i> ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С СДВГ	100
<i>Никольская И.М., Добряков И.В.</i> УРОВНИ ЗАЩИТНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	102
<i>Польская Н.А.</i> САМОПОВРЕЖДЕНИЕ КАК КОПИНГ	105
<i>Русина Н.А., Говоровская К.С.</i> КОПИНГ-РЕСУРСЫ БОЛЬНЫХ РАКОМ ГОРТАНИ	107
<i>Тихомирова В.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МАТЕРЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ТЯЖЕЛОЙ СТЕПЕНИ.	109
<i>Тихонова И.В.</i> НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	111
<i>Узлов Н.Д.</i> КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	113
<i>Усков М.А.</i> КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ И ЧУВСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ЛИЦ РАННЕ- ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	115
<i>Фомина Н.В.</i> ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ КАК РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	117
<i>Хмарук И.Н., Джуха Ю.П., Панов А.Е.</i> ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО-СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ И СТРЕСС-ИНДУЦИРОВАННОЙ ПАТОЛОГИИ У ВРАЧЕЙ-СУДМЕДЭКСПЕРТОВ	119

<i>Цыганкова Н.И.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МИНИМАЛЬНОЙ МОЗГОВОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ	121
<i>Чинкина О.В.</i> СТРЕСС РАДИАЦИОННОЙ АВАРИИ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ У ПОСТРАДАВШИХ НА ОТДАЛЕННОМ ЭТАПЕ	123
<i>Ялтонский В.М.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ БОЛЕЗНИ, СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЮ.	126
РАЗДЕЛ 3. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ: ГРУППОВЫЕ, МЕЖГРУППОВЫЕ, КРОСС-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ.....	129
<i>Банникова Д.Я.</i> МОЛОДЕЖЬ В СИТУАЦИИ НЕГАТИВНОГО СОЦИАЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ.....	130
<i>Гущина Т.В.</i> СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ АДАПТАЦИИ В МЕЖКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	132
<i>Даниленко О.И., Кун Ай Лин, Ли Цзыхань</i> ПРЕДПОЧТЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ РУССКИМИ И КИТАЙСКИМИ СТУДЕНТАМИ, ОБУЧАЮЩИМИСЯ В РОССИИ	134
<i>Дерманова И.Б.</i> ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ)	136
<i>Емельянова Т.П.</i> КОЛЛЕКТИВНЫЙ СИМВОЛИЧЕСКИЙ КОУПИНГ: ТИПЫ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СПИДЕ	138
<i>Ефимова О.И., Обух В.А., Ощепков А.А.</i> ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ С УСТАНОВКОЙ НА НОНКОНФОРМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	140
<i>Изюмова И.В.</i> СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА РИСКА КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОПЕРЕЖАЮЩЕГО СОВЛАДАНИЯ.....	142
<i>Ильичева Е.А.</i> КРОСС-КУЛЬТУРНЫЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ РОССИИ И ГЕРМАНИИ)	144
<i>Козлова Н.С., Сушков И.Р.</i> СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА.....	147
<i>Колиенко Н.С., Линьков С.А.</i> ВЛИЯНИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНОГО ДОВЕРИЯ НА ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК МЕХАНИЗМА СОЦИАЛИЗАЦИИ ЮНОШЕСТВА.....	149
<i>Кружкова О.В., Воробьева И.В.</i> КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ	150
<i>Крюкова Т.Л., Рытова Е.С.</i> СОВЛАДАНИЕ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: ИЗМЕНЯЮТСЯ ЛИ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ С ВОЗРАСТОМ?.....	153
<i>Кузнецова С.А.</i> ДИНАМИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ.....	156

<i>Лебедева В.А.</i> ГРУППОВЫЕ ЗАЩИТЫ В СВЕТЕ ХАРАКТЕРИСТИК ГРУППЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ	158
<i>Лисовенко Б.С.</i> КРЕАТИВНОЕ СОВЛАДАНИЕ С СИТУАЦИЕЙ ПРОТИВОРЕЧИВЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ОЖИДАНИЙ	160
<i>Маслова О.В., Андропова А.В.</i> ОПЫТ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ	161
<i>Носов С.С.</i> ГЕНДЕР И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА	163
<i>Parfieniuk I.</i> TRUDNOŚCI ŻYCIOWE POLAKÓW I ROSJAN – PORÓWNANIE/ ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ ПОЛЯКОВ И РОССИЯН: СРАВНЕНИЕ.....	165
<i>Семенова Е.М., Солощенко Е.В.</i> КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ЛИЦ, ПРЕБЫВАЮЩИХ В КОЛОНИИ СТРОГОГО РЕЖИМА И НАХОДЯЩИХСЯ НА СВОБОДЕ	166
<i>Серова А.В.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЬМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ	168
<i>Сорокина Ю.Л., Опарина Я.С.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ У ИНТЕРНЕТ-АДДИКТОВ	171
<i>Sochaska K.</i> SPROSY BADANIA CZYTANIA / СПОСОБЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЧТЕНИЯ	173
<i>Силантьева Т.А.</i> СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ	177
<i>Höck J., Friedrich S., Redlich A.</i> THE FAMILY RESOURCES INVENTORY / ОПРОСНИК СЕМЕЙНЫХ РЕСУРСОВ	179
<i>Худякова Д.Ю.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОСС-КУЛЬТУРНЫХ АСПЕКТОВ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ В ПОВЕДЕНИИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ.....	180
<i>Шагарова И.В.</i> ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ ПОТЕРИ РАБОТЫ.....	182
<i>Шепелева С.В., Фетискин Д.Н., Маслова О.С.</i> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СТРЕССОГЕННО-ДЕВИАНТНОГО ОБЩЕНИЯ	184
РАЗДЕЛ 4. ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ОНТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	187
<i>Арутюнян С. Ф.</i> ПРОЯВЛЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ РАЗНОГО ПОЛА.....	188
<i>Бартош Т.П., Бартош О.П.</i> ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В МАГАДАНЕ	190
<i>Бейнарович К.К.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У СЛАБОВИДЯЩИХ ПОДРОСТКОВ.....	192

<i>Быкова Д. В.</i> ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО И ОРИЕНТИРОВАННОГО НА ИЗБЕГАНИЕ СТИЛЕЙ КОПИНГА	194
<i>Ветрова И.И.</i> КОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ, СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ В АСПЕКТЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.....	196
<i>Виленская Г.А.</i> СТРАТЕГИИ КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В РАННЕМ ОНТОГЕНЕЗЕ И РОЛЬ СРЕДОВЫХ ФАКТОРОВ В ИХ СТАНОВЛЕНИИ.....	198
<i>Габдрахманова С. С., Харламенкова Н. Е.</i> АЛЕКСИТИМИЯ КАК МЕХАНИЗМ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	200
<i>Горбунова Е.В., Свистунова Е.В.</i> КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	202
<i>Громов С.А.</i> ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	204
<i>Изюмова О.С.</i> АКТУАЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА	205
<i>Илюхин А.Г.</i> ОПТИМИЗМ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ: КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК МЕДИАТОР В СИТУАЦИИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА	207
<i>Карпова А.К.</i> ПРИЧИНЫ СТРЕССА И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕ 65-ти.....	209
<i>Кашицкий В.И.</i> ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГРОВЫХ АДДИКТОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	212
<i>Корнев К.И., Горбунова А.А.</i> ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ	214
<i>Кулаков М. В., Марков А. С.</i> СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ	216
<i>Купченко В.Е.</i> ЛИЧНОСТНАЯ ГОТОВНОСТЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ В СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ	218
<i>Кучина З.Б.</i> РОЛЬ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИ СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ В ВУЗЕ	220
<i>Кучина З.Б., Крюкова Т.Л.</i> ФОРМА ЭКЗАМЕНА КАК ФАКТОР СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА	222
<i>Ларионова И.Г.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ ДОМИНИРУЮЩИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТАХ «КОМПЕНСАЦИЯ» И «РЕАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ»	225
<i>Москвитина О. А.</i> ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ О ПРОЦЕССЕ СВОЕГО СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ	227

<i>Никитина Е.Ю.</i> ЭМОЦИИ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ	230
<i>Парфенова Н.Б.</i> ВЛИЯНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ НА ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖЬЮ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ	232
<i>Рудыхина О.В.</i> ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ТОЛЕРАНТНОЙ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ СТИЛЕВОГО ПОДХОДА.....	234
<i>Середа Е.И.</i> ТИПЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, ПРЕДПОЧИТАЮЩЕЙ РАЗЛИЧНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	236
<i>Сорокикова Э. Г.</i> ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА	238
РАЗДЕЛ 5. СТРЕСС И КОПИНГ В СЕМЕЙНОМ КОНТЕКСТЕ	241
<i>Аристова Н.С.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ РОМАНТИЧЕСКОГО ПАРТНЕРА	242
<i>Билецкая М.П., Авдеева Д.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СЕМЕЙ, ОЖИДАЮЩИХ РЕБЕНКА-ПЕРВЕНЦА, И СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ	244
<i>Билецкая М.П., Веселова Т.В.</i> СЕМЕЙНАЯ ДИСФУНКЦИЯ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ГАСТРОДУОДЕНИТОМ	246
<i>Билецкая М.П., Шендерик М.И.</i> СТРУКТУРА ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЯХ ДЕТЕЙ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ	248
<i>Бурыкина М.Ю.</i> СОВЛАДАНИЕ МАТЕРЬЮ С ЗАМЕЩАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	250
<i>Грот Ю.В.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРАРОДИТЕЛЕЙ И ВНУКОВ-ПОДРОСТКОВ	252
<i>Золотова И.А.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ.....	254
<i>Зуев К.Б., Ветрова И.В.</i> ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА В СЕМЬЕ: ФОРМАЛЬНЫЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ.....	256
<i>Калугина Е.Л.</i> СУПРУЖЕСКОЕ СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С РОЖДЕНИЕМ ВТОРОГО РЕБЕНКА В СЕМЬЕ	258
<i>Куфтяк Е. В.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СЕМЬИ КАК ГРУППОВОЙ ФЕНОМЕН	260
<i>Латышева Ю.А.</i> ОТНОШЕНИЕ МУЖЧИНЫ К СЕБЕ И К РЕБЕНКУ И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОГЕННОГО ФОНА ДЕТСКО-ОТЦОВСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	262
<i>Маленова А.Ю.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЫХ СУПРУГОВ ИЗ УНИЛОКАЛЬНЫХ И НЕОЛОКАЛЬНЫХ СЕМЕЙ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ С РОДСТВЕННИКАМИ.....	264

<i>Панасенкова Д.В.</i> СПЕЦИФИКА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ДИНАМИКИ НАПРАВЛЕННОСТИ РЕФЛЕКСИИ В КРИЗИСЕ ПЕРВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ	266
<i>Панина М. А., Сорокина Ю.Л</i> ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И КОПИНГ-РЕСУРСОВ У БЕРЕМЕННЫХ И РОДИВШИХ ЖЕНЩИН.	268
<i>Петрова Е.А., Крюкова Т.Л.</i> ИСТОРИЯ СЕМЬИ КАК РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	270
<i>Самохвалова А. Г., Котова С. В.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН В УСЛОВИЯХ ПЕНИТЕНЦИАРНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ...	273
<i>Сапоровская М.В.</i> МЕЖПОКОЛЕННАЯ ТРАНСГЕНЕРАЦИЯ ПАТТЕРНОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ	276
<i>Сизова М.А.</i> СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ В СЕМЬЯХ С РАЗНЫМ ТИПОМ МЕЖПОКОЛЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ	279
<i>Тацеева А.И.</i> КОПИНГОВЫЕ РЕАКЦИИ УЧАСТНИКОВ СУПРУЖЕСКОГО НАСИЛИЯ	282
<i>Фоминова А.Н.</i> ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ	284
<i>Харламенкова Н.Е.</i> ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ	286
<i>Хмарук И.Н., Золотилова Е.А.</i> ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ.....	288
<i>Чернышева Н.С.</i> СООТНОШЕНИЕ КОПИНГОВЫХ СТРАТЕГИЙ И ОЦЕНОК ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ У АКЦЕНТУИРОВАННЫХ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	289
<i>Шиловская В.И.</i> СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЖЕНЩИН В СТРЕССОВОЙ ДИНАМИКЕ ЖИЗНИ	291
<i>Ювенский И.В.</i> ЖЕНЩИНА В СИТУАЦИИ НАСИЛИЯ: ЗАЩИТНОЕ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ЖЕНЩИН, СОВЕРШИВШИХ МУЖЕУБИЙСТВО.....	294

РАЗДЕЛ 1

СОЦИАЛЬНЫЕ СТРЕССЫ В РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ И ПРОБЛЕМЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕРТВ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ: В АСПЕКТЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ И ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ

Д. Алифановене, А. Вайткавичене

Литовская Республика, г. Шяуляй, Шяуляйский университет

E-mail: menas885@gmail.com, d.alifanoviene@gmail.com

В статье анализируются возможности и особенности процесса реабилитации женщин, попавших в рабство торговцев людьми. Цель статьи – раскрыть особенности данного процесса, внешние и внутриличностные факторы, способствующие успеху реабилитации или выявить затруднения. Для предъявления результатов исследования представлено качественное исследование, в котором анализируется отношение участников процесса реабилитации (жестов торговли женщинами, социальных работников, должностных лиц полиции) при оценке хода данного процесса. Анализ данных исследования показал, что для процесса реабилитации могут быть важными ценностные установки, желание изменить и управлять социальной ситуацией жертв торговли женщинами, а также и социальная помощь и распространение информации по этой проблеме. Библиогр. 10.

В настоящее время в Литве и на международном уровне все чаще возникает вопрос о быстром распространении в современном обществе отрицательного явления – торговли людьми. По данным Европола, ежегодно от торговцев страдает около 120 тысяч людей. Ежегодно из трех прибалтийских стран (Литвы, Латвии, Эстонии) вывозятся или по собственному желанию уезжают около 3000 женщин, среди них более 1000–1200 из Литвы (Программа превенции и контроля по торговле людьми 2005–2008 г., 2005).

Центр СПИД (2003) приводит данные, что лишь в Вильнюсе в проституцию может быть вовлечено от 1000 до 3000 женщин (Социологический опрос коммерческих работников по вопросам секса, 2003). Сипавичене (2004), анализируя данные экспертов зарубежных стран, утверждает, что в Литве предположительно 3000–10000 проституток, работающих в этой сфере и оказывающих сексуальные услуги. Торговля людьми, особенно женщинами, по мнению автора, весьма актуальна сегодня, на что указывают увеличивающиеся потоки выдворяемых из других стран девушек, постоянно возрастающее количество уголовных дел по торговле людьми в Литве и за границей. Жертвами торговцев людьми становятся лица разного возраста, а масштабы торговли растут и становятся международной проблемой (Pochagina, 2007; Kovalev, 2007). Торговля людьми и занятие проституцией неизбежно оказывают пагубное влияние на физическое и психическое здоровье, поэтому особенно важно говорить о возможностях развития процесса реабилитации жертв торговли женщинами (O'Connor, Nealy, 2006).

В последнее десятилетие проводится довольно много исследований по выяснению эффективности предлагаемых услуг жертвам торговли людьми и проституции (Sipavičienė, 2004), исследуются и рассматриваются аспекты реабилитации и реинтеграции жертв, анализируется деятельность учреждений, оказывающих разнообразную помощь, и принципы этой помощи (Karmaza ir kt., 2005; Ruškus, Mažeikienė, Blinstrubas, Balčiūnas, 2005).

В Литве в ходе реабилитации жертв торговли людьми оказывается разнообразная помощь и поддержка (правовая, психологическая, социальная, медицинская), проводятся исследования по выяснению эффективности предлагаемых услуг.

Несомненно, эти академически-теоретические и эмпирически-практические инициативы ученых и практиков являются ценными. Анализ и развитие процесса реабилитации жертв торговли людьми становится особенно важными на современном социально-экономическом этапе развития нашей страны, при отказе от закрытости и отрицания многих социальных проблем (в том числе и торговли людьми и проституции) или клинической оценки установок и при переходе к признанию их, инициированию помощи и распространению гуманистических ценностей.

Цель исследования – раскрыть особенности процесса реабилитации жертв торговли людьми.

Объект исследования – процесс реабилитации жертв торговли людьми (в аспекте внутриличностных и внешних факторов).

Методология исследования. Данные собирались при помощи полуструктуризованного интервью, во время которого предлагались формулировки открытых вопросов, на которые давались самостоятельные ответы, при свободном выражении мысли (Страусс, Корбин, 2001). С помощью данных вопросов стремились к раскрытию особенностей выражения внутриличностных (ценностей, желания измениться, управления ситуацией) и внешних (распространения информации, услуг и социальной помощи) факторов. Вопросы составлялись со ссылкой на исследования О'Коннор,

Хили (2006), Рушкус, Мажейкене, Блинструба, Бальчюнаса (2004) и собранный ими научный материал, рассматривающий разные аспекты торговли людьми. Был проведен качественный анализ содержания полученных ответов методом открытого кодирования, подсчитана частота повторяющихся смысловых единиц каждой категории (Квале, 2003).

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 11 респондентов (N = 11), среди которых 3 жертвы торговли людьми, 3 социальных работника, работающих с жертвами, 5 должностных лиц полиции.

Анализ результатов исследования. В течение качественного исследования был собран богатый эмпирический материал, иллюстрирующий выражение внутриличностных и внешних факторов процесса реабилитации жертв торговли женщинами. К *внутриличностным* факторам мы отнесли ценностные установки исследуемых, способность управлять своей социальной ситуацией и изменить ее в ходе реабилитации, а также мотивацию и желание измениться. К *внешним* факторам отнесли распространение информации и развитие социальных услуг и помощи. Из-за большого объема эмпирического материала представим только некоторые, на наш взгляд, информативные диагностические данные.

Исследуя *внутриличностные* факторы реабилитационного процесса, мы стремились раскрыть ценностные установки жертв торговли людьми. Респондентам были заданы вопросы: что важнее всего для вас в жизни? как считаете, что всего важнее в жизни жертв торговли людьми? Опираясь на ответы, выделили категории. Категоризированные ответы были такие: материальное благополучие – 8 смысловых единиц; семья – 4; близкий человек – 3; материнство – 2; сексуальное удовольствие – 2; безопасность – 1; стремление к новшествам – 1; духовный мир – 1.

Важность материального благополучия для жертв торговли женщинами более всего акцентировали должностные лица полиции и социальные работники, работающие с этими жертвами («...многие хотели и хотят лучше жить, красивее одеваться, иметь собственный дом, постоянные доходы»; «Прежде всего эти девушки стараются найти работу, такая доверчивость и губит их»). Однако однозначно утверждать, что эти ценности являются основными для жертв торговли людьми, нельзя. Это субъективное мнение представителей общественности.

При анализе важности и иерархии ценностей в жизни человека более всего необходимо обратить внимание на то, что жертвы торговли людьми выделяют как самые важные ценности. Опираясь на полученные результаты исследования, можно предположить, что смыслом и конечной целью жизни для жертв торговли людьми являются дети, семья («Пока у меня не было детей, ничто в жизни не было важным, она была связана только с сегодняшним днем, а сейчас должна заботиться не только о себе, но и об обоих детях»; «...многие из них отправились за границу, чтобы улучшить финансовое благополучие семьи»).

Во время исследования мы стремились выяснить мотивацию жертв торговли людьми, желание изменить свою социальную ситуацию. Респондентам были заданы вопросы: что вас побудило продолжить реабилитацию? что, по-вашему, поощряет реабилитацию? Опираясь на ответы, были выделены такие категории: удовлетворение материальных потребностей – 6; поддержка социальных работников – 5; оказание психологической помощи – 3; обеспечение безопасной среды – 3; оказание медицинской поддержки – 2; оказание социальной поддержки – 2; поощрение близких людей к поиску помощи, к продолжению реабилитации – 1; интеллектуальность жертв торговли женщинами – 1; эффективное распространение информации о возможностях реабилитации – 1; положительные примеры закончивших реабилитацию жертв торговли женщинами – 1. Результаты проведенного исследования показали, что более всего к продолжению реабилитации жертв побуждает удовлетворение материальных потребностей. По утверждению респондентов, только после удовлетворения материальных потребностей могут появиться более высокие потребности («Вначале на реабилитации девушкам важна еда, чувство безопасности, без чего реабилитация просто была бы невозможна»; «...уйдя от сутенеров ничего своего не имеют, часто возвращаются из зарубежья, оставив там последнее свое имущество – всю одежду, поэтому материальная помощь очень важна»).

Участовавшие в исследовании респонденты не менее значимой для усиления мотивации считают и постоянную поддержку, помощь социального работника («...социальный работник постоянно поощряет продолжить реабилитацию»; «...мне очень помогла поддержка, постоянная помощь социального работника»). Для жертв торговли людьми важно, чтобы их интересы были бы признаны так же, как интересы любого другого члена общества. Они хотят быть значимыми и замеченными.

По утверждению респондентов, реабилитацию жертв побуждает возможность встретиться с психологом («Продолжить реабилитацию побуждает психологическая поддержка...»). На встречах с психологом удовлетворяются более высокие потребности, которые способствуют большей уверенности в себе, восстановлению прерванных отношений с близкими людьми.

В исследовании мы стремились выяснить *внешние факторы*, определяющие развитие процесса реабилитации. Респондентам были заданы вопросы: считаете ли вы достаточной информацию о том, куда можно обратиться, пострадав от торговцев людьми и каким способом вы узнали о возможностях реабилитации? достаточна ли информация, куда жертвы торговли женщинами могут обратиться за помощью?

Были выделены такие категории: информации о возможностях реабилитации достаточно – 7; информации о возможностях реабилитации недостаточно – 6; интенсивное распространение информации невозможно из-за безопасности жертв торговли женщинами – 1; полученной информацией не воспользовались – 1; информация о возможностях реабилитации не заметна – 1.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что большая часть респондентов уверены в том, что информации, куда можно обратиться пострадав от сводников, достаточно. Респонденты перечислили такие источники информации, как газеты, журналы, интернет, однако не оценили того, в какой степени данные источники информации доступны жертвам. Было бы наивно надеяться на то, что в асоциальной семье компьютер и интернет доступны взрослым членам семьи и детям. Кроме того, распространение информации в отдаленных деревнях и маленьких городках является минимальной: местные газеты не распространяют информации, куда можно было бы обратиться, попав в руки сутенеров, а раздаваемые социальными работниками буклеты также не достигают данных местностей.

В качестве весьма эффективного источника информации респонденты называют дружбу (*«... вообще этой информации достаточно и чаще всего девушки узнают друг у друга, такой способ передачи информации пока что самый эффективный»*; *«...считаю, что информации достаточно, сама о работе «Каритас» узнала у полицейских...<...> потом то же повторила подруга»*).

Довольно большая часть участвовавших респондентов согласны с мнением, что недостаточность информации на самом деле существует (*«Не видела на улицах плакатов, на которых были бы разные телефоны помощи или другая важная информация»*; *«...плакаты только о том, что продавать женщину нехорошо, – смешны, это не остановит сутенеров, а девушкам не поможет»*).

Стремясь выяснить, какая помощь наиболее важна во время реабилитации респондентам были заданы вопросы: что сейчас придает стабильности Вашей жизни? какие услуги, предоставляемые социальными работниками, дают стабильность жизни жертв торговли женщинами?

Были выделены такие категории: материальная помощь – 7; поиски работы – 5; общение с работниками проекта – 4; чувство безопасности – 4; психологическая помощь – 4; правовая поддержка – 2; планирование занятости – 2; медицинская помощь – 1; предоставлено право самоопределения – 1.

При проведении исследования мы стремились выяснить, какие услуги, предоставляемые в соответствующем реабилитационном учреждении, придают стабильность жизни жертв. Большая часть участвовавших респондентов утверждали, что именно предоставляемая соответствующим учреждением материальная помощь дает жизни стабильность (*«...тем, которым некуда вернуться, более всего стабильности придает материальное обеспечение»*; *«Более всего помогло бы предоставление жилья, поскольку они возвращаются и им некуда идти»*).

В качестве особенно важного фактора, дающего стабильность, респонденты называют поиски работы (*«Очень важна работа и получаемые благодаря ей доходы»*; *«...и поиски работы, так как самим найти работу сложно»*). Постоянный доход, крепкая материальная основа позволяет человеку чувствовать себя самостоятельным, независимым, а этого можно достичь, только работая и получая постоянную зарплату.

Выводы. Результаты исследования показывают, что одной из важнейших ценностей в жизни жертв торговли людьми является материальное благополучие, поэтому стремление хоть немного улучшить свое материальное положение может побудить обратиться за помощью и реабилитироваться. Можно предположить, что удовлетворение материальных потребностей в процессе реабилитации играет весьма важную роль.

Социальные работники считают, что жертвы могут ощутить успех в реабилитационном процессе, однако, по их мнению, большая часть успеха зависит от желания самих людей измениться. В то же время должностные лица полиции не считают, что реабилитация может как-либо изменить социальную ситуацию проданных людей, особенно женщин, многие уверены, что проституция – это способ их жизни, поэтому скептически относятся к реабилитации и ее эффективности.

Данные исследования свидетельствуют, что успех реабилитации зависит как от мотивации жертвы торговли людьми, от ее внутренних ресурсов, желания изменить свою социальную ситуацию, так и от услуг, социальной помощи и других внешних факторов, препятствующих обращению за помощью и участию в реабилитационном процессе.

Литература

1. *Karmaza E., Kasperavičiūtė E., Augutienė R., Sipavičienė A.* (2005). Prekybos žmonėmis pavojai ir prevencinė veikla mokykloje. Vilnius.
2. Komerčių sekso darbuotojų sociologinė apklausa (2003). Prieiga per internetą: <http://www.lygus.lt/ITC/smurtas.php?s=1&id=146>. [žiūrėta 2009-01-02].
3. *Kovalev V.* (2007). Traffic Control. Prieiga per internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=3&hid=107&sid=f813a343-f426-47da-977f-0b48efcbe0e9%40sessionmgr109>. [žiūrėta 2008-01-02].
4. *O'Connor M., Healy G.* (2006) Ryšys tarp prostitucijos ir prekybos žmonėmis seksualinio išnaudojimo tikslams. Informacijos vadovas. Vilnius.
5. *Pochagina O.* (2007). Trafficking in Women and Children in Present-Day China. Prieiga per internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=4&hid=113&sid=5846152e-e815-4e27-a367-032f95975582%40sessionmgr108>. [žiūrėta 2009-01-02].
6. Prekybos žmonėmis prevencijos bei kontrolės 2005–2008 metų programa (2005). Prieiga per internetą: http://www.vrm.lt/uploads/media/2005_2008_programa.doc. [žiūrėta 2008-01-02].
7. *Ruškus J., Mažeikienė N., Blinstrubas A., Balčiūnas S.* (2005). Prekybos moterimis ir prostitucijos aukų reabilitacija ir reintegracija. Šiauliai.
8. *Sipavičienė A.* (2004). Prekyba moterimis: problemos, sprendimai, žvilgsnis iš vidaus. Vilnius.
9. *Квале С.* (2003). Исследовательское интервью. Москва.
10. *Страусс А., Корбин Д.* (2001). Основы качественного исследования. Москва.

REHABILITATION OF VICTIMS OF HUMAN TRAFFICKING: FROM THE ASPECT OF EXTERNAL AND INTERNAL FACTORS

D. Alifanovienė, A. Vaitkevičienė

The present article deals with the opportunities of rehabilitation process of women who experienced the slavery of human trafficking and the peculiarities of its expression. The aim of the article is to reveal the peculiarities of this process, external and internal factors that may condition the success of rehabilitation or highlight the difficulties. While presenting the results of the research the qualitative research is presented, in which the attitude of the participants of rehabilitation process (victims of women trafficking, social workers, police officers) in the assessment of the development of this process is analyzed. The analysis of the research data has shown that value attitudes of victims of women trafficking, their wish to change and manage their social situation, and also the dissemination of social assistance and information about this problem may be important for rehabilitation process.

ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ СИТУАЦИЙ МАТЕРИАЛЬНЫХ ТРУДНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ФИНАНСОВОГО КРИЗИСА

Е.В. Битюцкая, С.Н. Савостьянова, В.В. Умрихин

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

E-mail: bityutskaya_ew@mail.ru; business.coach@mail.ru; vvu@mail.ru

Описано эмпирическое исследование, проведенное в период финансового кризиса, и направленное на изучение связей когнитивных оценок ситуаций материальных трудностей и стратегий совладания с ними. Рассматривается вопрос о восприятии ситуаций материальных трудностей мужчинами и женщинами.

Экономические изменения, произошедшие в связи с мировым финансовым кризисом, повлекли за собой ряд негативных последствий. Среди них – массовые сокращения рабочих мест, снижение заработной платы, вынужденные неоплачиваемые отпуска и как следствие, увеличение числа людей, констатирующих семейные и профессиональные конфликты, страх перед неопределенностью будущего и отсутствие внутренней стабильности. По результатам опроса взрослых людей (всего 102 человека: 40 мужчин и 62 женщины), проведенного нами в феврале-марте 2009 г., о том, какие жизненные ситуации являются субъективно трудными, наиболее часто описывались ситуации материальной сферы: низкая зарплата, невыплаты по кредиту, отсутствие финансовой стабильности. Такие социальные факторы, как экономическая нестабильность, популярность этой темы в средствах

массовой информации, всеобщая паника актуализировали материальный вопрос для большинства людей. В связи с этим, представляет несомненный интерес изучение субъективного восприятия и преодоления ситуаций материальных трудностей. Анализ данной проблемы является важным как для разработки программ психологической помощи населению, так и для осмысления психологических механизмов кризиса.

Целью нашего эмпирического исследования стало изучение взаимосвязи факторов когнитивного оценивания со стратегиями совладания в ситуации материальных трудностей. Работа проводилась в феврале-марте 2009 года. Этот период характеризуется аналитиками как «ровное дно» финансового кризиса.

Гипотезы: Н1. Выбор стратегий совладания взаимосвязан с особенностями когнитивного оценивания ситуации материальных трудностей. Н2. Имеются различия в восприятии материальных трудностей мужчинами и женщинами.

При проведении эмпирического исследования использовались методики «Когнитивное оценивание ТЖС» (Битюцкая, 2007), опросник способов совладания «Ways of Coping Questionnaire» (Folkman, Lazarus, 1988), **модифицированный и адаптированный Е. В. Битюцкой (2007).** Для уточнения данных, представленных в протоколах методик, с каждым испытуемым проводилась беседа.

Методика диагностики когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций позволяет изучать следующие факторы: повышенные затраты ресурсов, неподконтрольность, неопределенность, стрессогенность ситуации, необходимость быстрого реагирования на ее условия, трудности прогнозирования ситуации, оценивание собственных ресурсов и др. Респонденту предлагается коротко описать ситуации собственной жизни, которые он воспринимает как трудные, затем соотнести их с предложенными утверждениями, используя семибалльную шкалу. Опросник копинг-стратегий, разработанный на основе методики **Ways of Coping Questionnaire С. Фолкмана и Р. Лазаруса, представляет собой тест, состоящий из 29 утверждений и еще одного открытого вопроса, при ответе на который респондент имеет возможность описать, что еще он предпринимал для разрешения ситуации.** Каждое утверждение необходимо оценить по пятибалльной шкале. Опросник включает 7 шкал: активное совладание, поиск социальной поддержки, положительную переоценку ситуации, самоконтроль, самообвинение, избегание, пассивный копинг.

При обработке данных применялась описательная статистика, анализ корреляционных связей с использованием рангового коэффициента корреляции Спирмена, оценка значимости различий между группами по U-критерию Манна-Уитни. Кроме того, мы применяли и качественный анализ данных: изучались протоколы бесед, субъективные отчеты респондентов. В исследовании приняли участие 28 человек (14 мужчин и 14 женщин) в возрасте от 20 до 37 лет.

В ходе статистической проверки гипотезы Н1 были получены коэффициенты корреляции, характеризующие взаимосвязь между факторами когнитивного оценивания и стратегиями совладания. Рассмотрим некоторые из них.

1. Фактор «Затруднения в принятии решения» связан со стратегиями совладающего поведения «Поиск социальной поддержки» ($p = 0,638$; $p = 0,002$) и «Активный когнитивный копинг» ($p = 0,554$; $p = 0,011$). Взаимосвязь данных переменных выявляет следующую тенденцию: если человек испытывает затруднения в принятии верного решения относительно дальнейших действий по разрешению трудностей, то он с большой вероятностью прибегает к помощи других людей, а также обдумывает и планирует решение данной проблемы.

Беседы с респондентами подтвердили, что в ситуации финансового кризиса им было непросто адекватно оценить возможные альтернативы преодоления ситуации и принять решение. Причинами затруднений были названы отсутствие достоверной информации, «зашкаливающие» эмоции, неясные, часто противоречащие прогнозы на будущее. Поэтому респонденты искали понимание и совет в общении с друзьями, обратились за помощью к специалистам, а также в государственные органы. Кроме того, в беседах часто отмечалось, что если адекватного решения не находится, то размышления над материальной проблемой занимают много времени, ситуация «не отпускает», «не выходит из головы».

2. Оценка ситуации как требующей быстрого реагирования на условия коррелирует со стратегией самообвинения ($p = 0,614$; $p = 0,004$). Данную взаимосвязь можно проинтерпретировать следующим образом: если ситуация динамично развивается, а человек не успевает на нее быстро отреагировать адекватными действиями или решениями, то зачастую имеет место самообвинение. Как отметили респонденты, ситуация финансового кризиса была неожиданной, события развивались очень быстро. В результате, многие в растерянности предприняли неверные действия, которые послужили причиной последующей самокритики.

3. Выявлена корреляция между фактором когнитивного оценивания «Сильные эмоции» и копинг-стратегией «Отвлечение» ($p = 0,481$; $p = 0,032$). Полученная взаимосвязь свидетельствует о

том, что, испытывая сильные отрицательные эмоции, субъект направляет свои усилия на устранение из ситуации, использует замещающую деятельность. Например, один из респондентов (мужчина, 29 лет) описал следующее: «Чтобы постоянно не переживать о существующих проблемах, которые нужно рано или поздно решать, я стараюсь заполнить все свое свободное время общением с друзьями».

Для проверки второго предположения (о различном восприятии материальных трудностей мужчинами и женщинами) сравнивались показатели методики «Когнитивное оценивание ТЖС». В двух группах получены сходные профили, указывающие на отсутствие половых различий в оценивании материальных трудностей. Статистически значимое различие ($p=0,005$) выявлено лишь по шкале «Неподконтрольность ситуации» (в женской группе $x = 8,4$; в мужской группе $x = 6,2$) получены. По шкале «Сильные эмоции» отмечено незначительное превышение показателя среднего значения у женщин.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о сходном восприятии ситуации материальных трудностей мужчинами и женщинами. Даже относительно эмоционального реагирования значимых различий не выявлено. Это противоречит описанным в литературе данным о половых различиях в интерпретации трудных ситуаций, о более эмоциональном реагировании женщин. Мы полагаем, что это объясняется глобальным масштабом финансового кризиса, отсутствием стабильности и достоверной информации в этой области. Тем не менее, выявленное отличие указывает на то, что женщинам сложнее, чем мужчинам контролировать материальную ситуацию, управлять ею.

Таким образом, гипотеза Н1 о наличии связей стратегий совладания с когнитивными оценками трудных жизненных ситуаций подтвердилась. Н2: «Имеются различия в восприятии материальных трудностей мужчинами и женщинами» подтвердилась лишь частично. Исходя из результатов проведенного эмпирического исследования, сделан вывод о том, что выбор и эффективность определенной стратегии преодоления трудных ситуаций зависит не только от объективной ситуации, но и от ее когнитивной оценки субъектом. В период финансового кризиса половые различия в восприятии материальных трудностей не проявились.

THE FEATURES OF COGNITIVE APPRAISAL AND COPING WITH FINANCIAL DIFFICULT SITUATIONS IN THE CONDITIONS OF WORLD FINANCIAL CRISIS

E. Bityutskaya, S. Savostiyanova, V. Umrikhin

The empirical research was held during the world financial crisis and aimed at the study of links between the cognitive appraisal of financial difficult situations and coping strategies. The question on perception of financial difficult situations by men and women was considered.

ТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ УГРОЗА КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА

Ю.В. Быховец, Н.В. Тарабрина

Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук

E-mail: bykhovets@yandex.ru

Работа выполнена при финансовой поддержке гранта Президента РФ для государственной поддержки молодых российских ученых (грант № МК-4486.2009.6)

Работа посвящена эмпирическому изучению взаимосвязи переживания угрозы терактов с позитивным/негативным отношением человека к собственной жизни и способностью ставить и осуществлять цели на будущее. Результаты исследования показали, что негативному психологическому воздействию информации о терактах подвержены как психологически благополучные так и неблагополучные респонденты. Табл. 2, библиогр. 4.

Среди многообразных стрессовых воздействий, которым ежедневно подвергаются жители современных больших городов и, особенно мегаполисов, социальные стрессоры оказывают наибольшее влияние на психику человека. Перенаселенность, транспортные проблемы, информационная перегруженность, высокий темп жизни и уровень преступности, теракты, проблемы межнационального общения и пр. – все эти факторы негативно влияют как на состояние физического здоровья, так и на его психическое здоровье, одним из аспектов которого является субъективное переживание

человеком психологического благополучия/неблагополучия. Психологическое благополучие рассматривается как интегральный показатель направленности человека на личностный рост, самопринятие, компетентность в управлении повседневными делами, способности противостоять социальному давлению и наличием целей в жизни (Шевеленкова, Фесенко, 2005).

Настоящая работа выполнялась в рамках изучения актуальной проблемы психологических последствий воздействия стрессоров высокой интенсивности на психику человека. В частности, в исследовании рассматривалось, каким образом воздействие такого стрессора как угроза стать жертвой теракта влияет на переживание психологического благополучия/неблагополучия.

Интенсивность переживания угрозы терактов зависит не только от личностных характеристик (экстраверсия/интроверсия, тревожность, нейротизм и т.д.), но так же от степени удовлетворенности собственной жизнью, которая выступает в качестве инструментов контроля и снижения уровня переживания террористической угрозы. Именно высокая степень удовлетворенности своим личностным развитием становится регулирующим механизмом человека в периоды беспокойства.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня психологического благополучия и интенсивности переживания террористической угрозы.

Объект исследования – жители Москвы: 49 респондентов: мужчины – 22 чел. от 21 до 57 лет ($M = 28.68$, $SD = 7.06$), женщины – 27 чел. от 22 до 56 лет ($M = 32.33$, $SD = 10.87$). Исследование проводилось с января по март 2010 г. Все испытуемые приняли добровольное участие в обследовании.

Методики: Опросник переживания террористической угрозы (ОПТУ) (Быховец, Тарабрина, 2010); Миссиссиппская шкала, гражданский вариант (MS, Mississippi Scale, Vrejev D. et al., 1995) в адаптации Тарабриной Н.В. с соавт. (Тарабрина с соавт., 2001); методика «Шкалы психологического благополучия» (ШПБ), в адаптации Шевеленковой Т.Д. и Фесенко П.П. (2005).

Результаты и их обсуждение. Для оценки взаимосвязи интенсивности переживания угрозы терактов с позитивным/негативным отношением человека к собственной жизни и способностью ставить и осуществлять цели на будущее был рассчитан ранговый коэффициент корреляции r – Спирмена между показателями ОПТУ и показателями методики «Шкалы психологического благополучия». В таблице 1 представлены статистически значимые коэффициенты корреляции.

Таблица 1

*Значения коэффициента корреляции r – Спирмена
между показателями методик ОПТУ и ШПБ ($n=49$)*

Показатели ОПТУ	Шкалы психологического благополучия											
	Классический вариант методики								Новый вариант методики			
	Позитивные отношения с окружающими		Цели в жизни		Самопринятие		Индекс общего психол. благополучия		Осмысленность жизни		Человек как открытая система	
	rs	p	rs	p	Rs	p	rs	p	rs	p	rs	P
Антиципация	0,31	0,003	0,321	0,024	0,287	0,045	0,282	0,049	0,385	0,006	0,35	0,01
Общий индекс ОПТУ	0,307	0,032	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

Как видно из таблицы, установлена связь между антиципирующими представлениями об угрозе терактов и сопряженных с ними эмоциями и самопринятием, наличием близких отношений с окружающими, чувством осмысленности жизни, способностью непосредственно воспринимать и интегрировать новый опыт. Т.е. предвосхищение терактов в большей степени свойственно людям лично зрелым, способным к саморазвитию и личностному росту, умеющим поддерживать отношения с другими людьми. Более того, получены данные о том, что, чем выше общий уровень психологического благополучия, тем выше ожидание повторения терактов. Однако, с одной стороны, высокий уровень предвосхищения терактов позволяет соблюдать бдительность и осторожность в общественных местах, а с другой стороны, — «сверхмобилизация» может приводить к психологическим и физическим нарушениям, в частности к повышенной тревожности.

Н. Брэдбурн определял психологическое благополучие как баланс между положительными и отрицательными эмоциями (Брэдбурн, 1969). События повседневной жизни, несущие в себе радость или разочарование, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. Высокая степень выраженности признаков посттравматического стресса как одной из форм психической дезадаптации, свидетельствует о существующем неравновесии в этом балансе в сторону его отрицательного полюса, что приводит к снижению субъективного психологического благополучия человека.

Для проверки этого предположения мы выделили группу респондентов («Низкое ПБ»), показатели которой по индексу общего психологического благополучия соответствуют нижней границе нормативных значений, группу респондентов, у которых значения по данному индексу относятся к высоким нормативам («Высокое ПБ») и средним значениям индекса общего ПБ («Среднее ПБ»). Таким образом, выборка была разделена на 3 подгруппы: подгруппа «Низкое ПБ» – 12 респондентов (24,489 %); подгруппа «Среднее ПБ» – 28 респондентов (57,142 %); подгруппа «Высокое ПБ» – 9 респондентов (18,367 %).

При дальнейшем анализе сравнивались средние значения показателей ОПТУ и MS между выделенными группами «Низкое ПБ», «Среднее ПБ» и «Высокое ПБ» (табл.2).

Таблица 2

Сравнение средних значений показателей ОПТУ и MS по группам «Низкое ПБ» (n=12), «Среднее ПБ» (n=28) и «Высокое ПБ» (n=9) (критерий Манна-Уитни)

	Группа 1	m	M	R	D	Группа 2	m	M	R	D	U	p
MS	«Низкое ПБ»	80,5	78	37	58,023	«Высокое ПБ»	71	80	31	130,111	22,5	0,025*
	«Низкое ПБ»	80,5	78	37	58,023	«Среднее ПБ»	78	Mult	42	96,174	116	0,125
Антиципация	«Среднее ПБ»	61,5	63	47	176,374	«Высокое ПБ»	75	Mult	30	114,861	64,5	0,029*
Общий индекс ОПТУ	«Низкое ПБ»	115,5	Mult	110	971,727	«Высокое ПБ»	131	Mult	65	500,25	39,5	0,302
	«Низкое ПБ»	115,5	Mult	110	971,727	«Среднее ПБ»	117	Mult	85	615,856	158	0,768
	«Среднее ПБ»	117	Mult	85	615,856	«Высокое ПБ»	131	Mult	65	500,25	99,5	0,348

Обозначения: m – медиана, M – мода, R – размах, D – дисперсия, U – значение критерия Манна-Уитни, p – уровень значимости.

Получены данные о том, что респонденты с низким уровнем психологического благополучия в большей степени страдают от признаков посттравматического стресса, по сравнению с психологически благополучными группами (табл.2). Люди с низким уровнем психологического благополучия имеют низкий уровень осмысленности жизни, они более склонны к общему ощущению собственной несчастья, неудовлетворенности собственной жизнью, что, возможно, отягощает посттравматическую симптоматику, связанную с террористической угрозой.

Кроме того, исследование показало, что уровень оценки вероятности совершения терактов значительно выше у респондентов со средним уровнем удовлетворенности собственной жизнью по сравнению с высоким уровнем психологического благополучия (табл.2). Это находит отражение в их поведении и эмоциональном фоне: гипертрофированная бдительность, мобилизованность, склонность к антиципации ситуации, несущей черты террористической угрозы и оцениваемой как опасная.

Сравнительное исследование интенсивности переживания террористической угрозы у респондентов с различным уровнем психологического благополучия показало отсутствие значимых различий между группами, т.е. интенсивность переживания террористической угрозы не зависит от общего ощущения удовлетворенности/неудовлетворенности жизнью. Этот результат говорит о том, что, во-первых, негативному психологическому воздействию информации о терактах подвержены как психологически благополучные, так и неблагополучные респонденты, а во-вторых, о высокой стрессогенности социального фактора — террористическая угроза, который в настоящее время стал обязательной составляющей в жизни современного человека.

Литература

1. Быховец Ю.В., Тарабрина Н.В. Психологическая оценка переживания террористической угрозы. Руководство. М.: Институт психологии РАН, 2010.
2. Психология посттравматического стресса. Практикум / Под ред. Н.В. Тарабриной. СПб.: Питер, 2001.
3. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.
4. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969.

TERRORIST THREAT IS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL PROBLEM

J. Bykhovets, N. Tarabrina

In the present study we dealt with correlation between perception of the terrorist threat and positive/negative attitude to life, ability to set the future goals. Research has shown that people who dissatisfied of own life experience negative psychological effect from information about terrorism so as people who satisfied of own life.

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ИНДИВИДА НА ВЫБОР СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

С.Б. Величковская, И.А. Чеботарева

Россия, г. Москва, Московский государственный лингвистический университет

E-mail: velichkovskaya@gmail.com

Проведен системный анализ личностных и гендерных особенностей, оказывающих влияние на выбор стратегий совладающего поведения. Сделаны выводы о существовании закономерностей между выбором стратегии совладающего поведения и некоторыми индивидуально-психологическими особенностями индивида. Библиогр. 3.

В данном исследовании был проведен системный анализ личностных и гендерных особенностей, оказывающих влияние на выбор стратегий совладающего поведения. В исследовании были использованы современные методики, которые применяются для описания личностных особенностей и видов копинг-стратегий. В состав комплекса вошли две группы методов:

- анкета-интервью для предварительного обследования всех принявших участие в исследовании респондентов, используемая для определения объективных факторов, влияющих на реакции индивида в различных ситуациях и выбор стратегии поведения (Чеботарева, 2010);

- набор стандартизированных психодиагностических тестов.

1. Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК), разработанная Е.Ф. Бажиным, С.А. Голынкиным и А.М. Эткиным, для определения уровня субъективного контроля над различными жизненными ситуациями (Бодров, 2003);

2. Методика «Индивидуально-типологический опросник» (ИТО), разработанная Л.Н. Собчик, для исследования индивидуально-типологических свойств личности (Бодров, 2003);

3. Методика «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS), разработанная С. Хобфоллом, для исследования стратегий преодолевающего поведения (руссифицир. версия Водопьянова, Старченкова) (Практикум, 2003).

В опросе приняло участие 15 мужчин и 15 женщин, занимающихся различной профессиональной деятельностью. Средний возраст у мужчин составил 29 лет, у женщин – 28 лет. У 80% мужчин и женщин общий трудовой стаж составил менее 10 лет. Представители обеих выборок относятся к одной возрастной группе и имеют относительно одинаковый общий стаж работы, но относятся к различным профессиональным областям. В ходе предварительного исследования было установлено, что обследованные группы фактически однородны по демографическому составу, общей напряженности жизненной и профессиональной ситуаций, состоянию здоровья и риск-факторов со стороны образа жизни.

Между выделенными группами было проведено сравнение по набору показателей диагностических методик УСК, ИТО и «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», использованных в нашем исследовании.

Обобщая значительное количество эмпирических данных, были получены следующие выводы:

1. Выявлено, что мужчины и женщины выбирают различные стратегии совладающего поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях. Женщины чаще, чем мужчины используют просоциальную (поиск социальной поддержки) и прямую (импульсивные действия) стратегии преодоления. В свою очередь, мужчины чаще женщин используют асоциальные стратегии преодоления (асоциальные действия, агрессивные действия). Мужчины не используют такую модель поведения активной стратегии преодоления как вступление в социальный контакт.

2. Определено, что в мужской выборке испытуемых преобладают такие индивидуально-типологические характеристики как спонтанность и сенситивность, что может объяснять избегание использования стратегии поведения «вступление в социальный контакт». У женщин преобладают следующие личностные особенности: экстраверсия, тревожность. Что объясняет использование женщинами преимущественно просоциальных стратегий копинг-поведения, а именно стратегии «поиск социальной поддержки».

Для более детального изучения проблемы зависимости выбора копинг-стратегии от индивидуально-личностных характеристик нами было дополнительно проведено сравнение групп испытуемых с разным уровнем интернальности. В этой связи нами было выделено 4 подгруппы испытуемых:

1. Подгруппа 1: женщины с высоким уровнем интернальности (4 человека);
2. Подгруппа 2: женщины с низким уровнем интернальности (11 человек);
3. Подгруппа 3: мужчины с высоким уровнем интернальности (7 человек);
4. Подгруппа 4: мужчины с низким уровнем интернальности (8 человек).

Между выделенными подгруппами было проведено сравнение по набору показателей диагностических методик ИТО и «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», использованных в нашем исследовании.

При рассмотрении результатов данной части эмпирического исследования был сделан вывод, что в целом общая гипотеза подтверждается – мужчины и женщины выбирают различные стратегии совладающего поведения (стратегии преодоления) в стрессовых ситуациях. Женщины используют такие стратегии, которые направлены «вовне», на окружающих, на поддержание хороших отношений в поисках социальной поддержки, что подтверждают выявленные акцентуированные характеристики по методике «ИТО»: эмотивность, экстраверсия, сенситивность. Мужчины же используют стратегии, не направленные на получение помощи от других, скорее, наоборот, они используют агрессивные действия.

Более того, можно отметить, что на выбор стратегии совладающего поведения существенное влияние оказывает такая личностная характеристика как уровень интернальности индивида. Высокий уровень интернальности связан у мужчин с использованием прямой стратегии «импульсивных действий», направленных на незамедлительное разрешение ситуации. Для женщин с таким уровнем интернальности характерна решительность в своем поведении, спонтанность как личностная черта, часто проявляющаяся в поведении аналогичным для стратегии «импульсивных действий» способом. Женщины с низким уровнем интернальности используют асоциальную стратегию агрессивных действий, что связано, по всей видимости, с характерным для них высоким уровнем тревожности. Мужчины с низким уровнем интернальности, напротив, чаще используют пассивную стратегию избегания, предполагая, видимо, возможность решения ситуации извне.

В качестве дополнения к основному исследованию в результате корреляционного анализа основных показателей всех диагностических методик и независимых переменных, применяемых для обследования испытуемых, был выявлен целый ряд взаимосвязей между ними, подтверждающих гипотезу о существовании закономерностей между выбором стратегии совладающего поведения и личностными особенностями индивида (уровень субъективного контроля), индивидуально-типологическими характеристиками (спонтанность, агрессивность, экстраверсия, лабильность, тревожность, ригидность, гипозмотивность). Также установлены взаимосвязи между выбором стратегий совладающего поведения и такими независимыми переменными как пол, общий стаж трудовой деятельности, занятия спортом и активный отдых, состояние здоровья, полноценность отдыха, наличие вредных привычек.

Результаты, полученные в данном исследовании, позволяют детализировать представления о влиянии гендерных и личностных особенностей на формирование и выбор стратегий копинг-поведения. Подобные сведения могут быть использованы для разработки более дифференцированных и эффективных программ психологической поддержки деятельности индивида в сложных жизненных/стрессовых ситуациях.

Литература

1. Бодров В.А. Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности. – М.: ПЕР СЭ. 2003. 786 с.
2. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / Под ред. Никифорова Г.С., Дмитриевой М.А., Снеткова В.М. СПб.: Речь, 2003. 448 с.
3. Чеботарева И.А. Личностные и гендерные особенности при выборе стратегий совладающего поведения. Дипломная работа. МГЛУ, М., 2010. 63 с.

THE INFLUENCE OF PERSON'S INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS ON A SITUATION OF COPING BEHAVIOR STRATEGIES CHOICE

S. Velichkovskaya, I. Chebotaryova

There was conducted a systemic analysis of personality and gender characteristics which influence the coping strategies choice. It was concluded that there exist regularities between coping strategies choice and some individual psychological characteristics of a person.

СТРЕССОГЕННЫЕ СИТУАЦИИ И ТИПЫ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ РЕОРГАНИЗАЦИИ ПРЕДПРИЯТИЯ В ПЕРИОД ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА

Л.И. Дементий

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

E-mail: dementiy@univer.omsk.su

Приведены результаты эмпирического исследования круга трудных ситуаций, их значимости и степени стрессогенности для сотрудников и типы их поведения в условиях реорганизации предприятия.

В период экономического кризиса количество социальных стрессов резко увеличивается. Несмотря на то, что для нашей страны кризис не является явлением уникальным, тем не менее, его нельзя отнести к нормативным и типичным трудным ситуациям, к которым можно подготовиться. Экономический кризис охватывает все слои населения, меняя устоявшуюся систему ценностей, привычный образ жизни, угрожая базовым потребностям населения. Появляется ряд новых трудных ситуаций, представляющих потенциальную угрозу для социального и психологического благополучия личности.

Психологический анализ ситуаций показал, что наиболее распространенной проблемой в условиях кризиса является реорганизация предприятий, которая влечет за собой увольнения в связи с сокращением штатов, уменьшение заработной платы, премий, отмену индексаций, доплат. Для сотрудников ситуация реорганизации предприятия является стрессовой так как сопряжена, в первую очередь, с неопределенностью, возможной потерей работы, статуса, привычного круга общения, материального достатка.

Целью нашего исследования стало изучение круга стрессогенных ситуаций в условиях реорганизации предприятия, выделения наиболее значимых и трудных среди них и определение типа копинг-поведения в данных ситуациях. Исследование проводилось в крупной энергетической компании.

Прежде всего, мы изучили динамику изменений, происходящих в компании, начиная с 2008 года, так как именно с этого времени она находится в состоянии реорганизации. В январе 2009 года прошла первая волна сокращения штатов. Были сокращены все вакансии, служащие пенсионного возраста, прекращен прием на работу новых сотрудников, обязанности временно неработающих (например, очередной или декретный отпуск) делятся между оставшимися сотрудниками (без каких-либо доплат).

В марте утвержден новый регламент (изменен состав служб и департаментов) работы предприятия, что повлекло за собой вторую волну сокращения штатов. В мае отменена индексация заработной платы, снижен процент премии, сотрудников отправили в вынужденный неоплачиваемый трехдневный отпуск. В период с мая по август трижды менялся собственник предприятия. В июле была ликвидирована энергетическая компания-партнер. В августе утверждена новая структура предприятия, в которую не вошли целые отделы и департаменты. Прошло очередное сокращение

штатов. С 1 октября вступило в силу новое штатное расписание, в соответствии с которым изменились названия отделов, должностей, категории, что повлекло за собой изменение окладов и доплат.

Наше исследование проводилось в октябре-ноябре 2009 года. В исследовании приняли участие 75 сотрудников компании.

В качестве методов исследования использовалась авторская анкета для выявления круга трудных ситуаций и «Анкета оценки копинг-стратегий» C.S.Carver в нашей адаптации.

Сотрудникам организации предлагалось назвать трудные ситуации, которые вызывают у них напряженность, стресс, тревогу. В круг таких ситуаций по результатам опроса вошли: сокращение штата сотрудников, ликвидация предприятия, уменьшение заработной платы, отмена социальных выплат и дотаций, смена руководства предприятия, перевод на другую должность, изменение графика работы предприятия, вынужденный неоплачиваемый отпуск, увольнение, конфликты с коллегами, конфликты с руководством, невыполнение должностных обязанностей точно и в срок, лишение премии, задержка выплат, аттестация. Далее сотрудникам предлагалось выбрать пять наиболее трудных и значимых.

Частота выбора предложенных ситуаций выглядит следующим образом: сокращение штата сотрудников (54,7%), ликвидация предприятия (54,7%), уменьшение заработной платы (70,7%), отмена социальных выплат и дотаций (10,7%), смена руководства предприятия (18,7%), перевод на другую должность (24,0%), изменение графика работы предприятия (13,3%), вынужденный неоплачиваемый отпуск (29,3%), увольнение (64,0%), конфликты с коллегами (24,0%), конфликты с руководством (22,7%), невыполнение должностных обязанностей точно и в срок (9,3%), лишение премии (34,7%), задержка выплат (49,3%), аттестация (20,0%).

В результате опроса, были выделены 5 наиболее трудных, ситуаций: уменьшение заработной платы, увольнение, сокращение штата сотрудников, ликвидация предприятия, задержка выплат.

Далее мы выявили степень стрессогенности и значимости этих пяти часто встречающихся ситуаций. Для оценки стрессогенности и значимости выбранных ситуаций, испытуемым была предложена семиточечная шкала, позволяющая оценить ситуацию от очень трудной до совсем нетрудной.

Согласно полученным данным, большинство респондентов оценили выбранные ситуации максимально высоко, воспринимая их как «очень трудные» или «трудные». Ситуации «увольнение» (79,2%) и «ликвидация предприятия» (70,7%) оценили как «очень трудные» максимальное количество человек. Известно, что обе эти ситуации кроме потери работы, влекут за собой потерю статуса, круга общения, материальные проблемы. Появляется необходимость поиска работы, что является не менее трудной ситуацией в сложное экономическое время. Похожие данные были получены при оценке значимости ситуаций. Все выбранные ситуации оценены большинством испытуемых (94%) как «значимые» и «очень значимые».

Все ситуации, о которых идет речь, объединяют следующие их характеристики: значимость, высокая стрессогенность, опасность, неконтролируемость, не зависимость от субъекта, не управляемость. Испытуемые указывают на невозможность личного влияния на исход данных ситуаций. Можно говорить о том, что эти ситуации выступают для сотрудников как объективно заданные.

Исследуя копинг-поведение в этих ситуациях, мы выделили пять основных типов поведения: «активное», «отстраненное», «эмоционально-ориентированное» и «саморазрушающее».

Первый тип поведения включает стратегии преодоления из шкал (по методике Карвера) «активный копинг», «планирование», «положительное истолкование и рост». Сотрудник прилагает конкретные усилия для решения проблемы. Он ставит цели, ищет способы их достижения, составляет план действий, пытается прогнозировать ситуации, предполагает возможные последствия и способы собственного реагирования на них, рассматривает их как источник для личностного роста, повышения профессионализма.

Второй тип «образован» стратегиями таких шкал как «отрицание», «юмор», «ментальное и поведенческое отстранение». Сотрудник не признает реальность происходящего, отказывается от действий направленных на решение проблемы, уходит от источника стресса с помощью мечтаний, сна, мыслей не связанных с проблемой, использует юмор для смягчения ситуации.

Третий тип реализуется через стратегии шкал «поиск эмоциональной и общественной поддержки», «фокус на эмоциях». Сотрудник сосредоточен на поиске помощи или совета, эмоционально переживает происходящее, акцентирует внимание на своем состоянии, пытается получить сочувствие и поддержку близких.

Четвертый тип отражает стратегии шкал «принятие», «обращение к религии», «ментальное отстранение». Сотрудник признает тот факт, что стрессовая ситуация произошла и реальна, уделяет повышенное внимание религиозным аспектам жизни, отказывается от действий, направленных

на решение проблемы, или сдерживается от поспешных действий, целью не допустить ошибок, до того, момента, когда, по его мнению, они будут полезны.

Пятый тип образован стратегиями только из одной шкалы «использование алкоголя и сигарет».

Из пяти типов только один из них связан с попытками личности каким-либо образом изменить ситуации, остальные связаны только со стратегиями минимизации эмоциональных переживаний любыми способами.

Рамки данной статьи, к сожалению, не позволяют провести глубокий анализ полученных нами результатов исследования. Мы считаем, что данное исследование ставит очень серьезные проблемы возможностей субъекта в преодолении (а не просто совладания) тех трудных ситуаций, которые, по мнению человека являются не зависящими от него. Проблемой, еще более серьезной, является тот факт, что сотрудники организации (и не только той, в которой проводилось исследование) отчуждены от управления и даже самой его возможности в кризисных условиях, что порождает социальный и психологический пессимизм.

STRESS SITUATIONS AND THE TYPES OF COPING BEHAVIOUR UNDER THE CONDITIONS OF A COMPANY'S REORGANISATION WITHIN THE ECONOMIC CRISIS PERIOD

L. Dementiy

The outcomes of the empirical research of a range of difficult situations, their importance and their stress level for the employees are quoted. The types of the employees' behavior in the situation of a company's reorganization are described.

СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, НАПРЯЖЕННОСТЬ КАРЬЕРЫ И ПРОБЛЕМА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

А.Н. Дёмин

Россия, г. Краснодар, Кубанский государственный университет

E-mail: demin@manag.kubsu.ru

Обсуждается феномен напряженности карьеры. В связи с данным феноменом ставятся вопросы, которые требуют исследования в рамках проблемы совладающего поведения.

В составе жизненного пути можно выделить несколько линий развития личности, в частности, линию, связанную с вовлечением в различные формы и виды трудовой занятости, участием в них, выходом/исключением из них. Количество стартов и остановок, неожиданных и болезненных статусных переходов, разнообразных угроз, вызовов и страхов в структуре занятости современного человека существенно выросло. В этом аспекте ситуация кардинально отличается от того, что было, скажем, два-три десятилетия назад. Отношения занятости чутко реагируют на социальные изменения и потрясения (текущий финансово-экономический кризис – яркая тому иллюстрация). Для их психологического анализа нами используется понятие индивидуальный кризис занятости (ИКЗ). Полезно различать четыре основных типа кризиса: нормативный латентный, нормативный явный (например, первый затрудненный выход на рынок труда), ненормативный латентный (ненадежная работа, отдельные формы нестандартной занятости), ненормативный явный (безработица, длительные задержки зарплаты и т.д.) (Дёмин, 2004; Дёмин, 2009). В литературе уже высказывались идеи о том, что различные статусы занятости целесообразно соотносить между собой и рассматривать в едином ключе (Dooley, 2003). То же самое применимо в отношении типов ИКЗ. Их сочетание во времени жизни интерпретируется как воплощение определенной траектории развития личности. Отдельные типы могут выпадать, неоднократно повторяться, меняться местами, удваиваться или утраиваться (если человек занят на нескольких работах), иметь разные видовые проявления (например, в одном случае это безработица, в другом – нежелательный перевод в другую организацию или понижение в должности), способы и эффективность преодоления. Поскольку кризисы занятости сопровождаются существенным изменением социального, материального, профессионального статусов и ухудшением психологического благополучия, они являются серьезным испытанием для человека и в своей совокупности определяют своеобразие и уровень напряженности его карьеры и жизненного пути в целом.

В условиях социальных изменений напряженность карьеры возрастает по сравнению со стабильными историческими периодами, в одних социальных группах она выше, в других ниже, у кого-то

ярко выражены внешние, статусные изменения, у кого-то преобладают внутренние, субъективные изменения. Построение классификации напряженных карьер, социальных и психологических профилей их носителей, изучение способов преодоления (непреодоления) напряженности на разных отрезках жизни – интересная и перспективная задача, которая отчасти решается в биографических исследованиях бедности и социальной дезадаптации (см., напр., Caspi, 1993).

В связи с проблемой совладающего поведения возникает несколько вопросов, требующих детальной проработки.

1. Во-первых, какие кризисы занятости, формирующие напряженность карьеры, являются наиболее трудными для совладания? Сопоставляя различные эмпирические данные, мы приходим к выводу, что в их число входят не только такие хорошо изученные и находящиеся в центре общественного внимания явления, как безработица. Существуют кризисы, например, социально-экономическая депривация из-за длительной невыплаты заработной платы, которые преодолеваются труднее и дольше, чем безработица (Дёмин, 2009; Дёмин, Кожевникова, 2007). Разница между этими кризисными ситуациями – в уровне неопределенности связей человека с институтом трудовой занятости (в ситуации депривации он выше); неопределенность же затрудняет выбор адекватных и эффективных способов совладающего поведения (Ashford, 1988). «Взвешивание» кризисов занятости по параметру неопределенности, вероятно, позволит лучше предсказывать особенности их преодоления (разумеется, с учетом личностных, социально-психологических и др. факторов).

2. Как человек справляется с отложенными эффектами пребывания в тех или иных кризисах занятости? Данный вопрос осмыслен явно недостаточно. Приведем результат только что завершенного исследования. У людей, прошедших через ситуацию ненадежной работы (угроза сокращения и т.п.) и сохранивших работу, через год выявлено существенное понижение уровня общей самооффективности. Соответствующий показатель не только статистически значимо понизился, но и приобрел значение, характерное для категории работников, получающих уведомление об увольнении, и безработных, состоящих на учете в центре занятости около полугода (Дёмин, Петрова, 2010). Выступает ли такой отложенный эффект предметом совладания, т.е. предметом осознанных и целенаправленных усилий по разрешению проблемы или он уже стал «частью» личности, освоен и преобразован ею в рамках других форм саморегуляции? Как подобные эффекты сказываются на активности человека в следующих кризисных ситуациях?

3. Еще одна важная группа вопросов: происходит ли интеграция способов преодоления отдельных кризисов занятости в некие биографические стратегии «работы» личности с напряженностью своей карьеры? Если происходит, то, в каких формах, с какой эффективностью и т.д.? Соответствующие исследования не только создадут основания для новой психологической трактовки карьеры, но и позволят определить границы использования понятия «совладание», которое сейчас применяется весьма и весьма широко.

SOCIAL CHANGE, INTENSITY OF CAREER, AND A PROBLEM OF COPING BEHAVIOUR.

A. Diomin

The phenomenon of intensity of career is discussed. In connection with the given phenomenon questions brought up which demand research within the framework of a problem of coping behaviour.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ БЕЗРАБОТНЫХ С ИНТЕРНАЛЬНЫМ И ЭКСТЕРНАЛЬНЫМ ЛОКУСОМ КОНТРОЛЯ

С.С. Душанбаева

*Россия, г.Уфа, Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы
E-mail: salima_dusha@mail.ru*

Представлено эмпирическое исследование выбора стратегий совладающего поведения безработными экстерналами и интерналами. Разработаны рекомендации и направления психологического сопровождения безработных с учетом их локуса контроля. Табл. 2, библиогр. 5.

Одной из кризисных трудных жизненных ситуаций является потеря работы вследствие тех или иных причин (увольнение, сокращение, потеря трудоспособности). Переживания людей, потерявших работу, психологические механизмы, позволяющие им выдержать это испытание, способы

и средства преодоления возникающих затруднений пока редко становятся предметом психологических исследований. В то время как их знание позволило разработать адекватные подходы к оказанию психологической помощи безработным. Психологии и поведению безработных посвящены работы А.Приходько, А.Н.Демина, М.Ю.Астаховой, Ю.М. Плюснина, С.С.Степанова и др. А.Приходько рассматривает когнитивные факторы копинг-поведения безработных. А.Н.Демин изучает психологические механизмы поведения личности в условиях безработицы. Мотивы конструктивного и деструктивного поведения в ситуации кризиса потери работы (М.Ю.Астахова), сравнительный анализ потери работы у мужчин и женщин (Е.Брук), личностные факторы успешности трудоустройства безработных (С.С.Степанова) также выступают предметом различных исследований. Однако остался неизученным вопрос о том, какие копинг-стратегии предпочтительны для лиц с разным локусом контроля в ситуации безработицы.

В современной психологии проблема совладающего поведения (coping behavior) разрабатывается в рамках разных направлений (Л.Мерфи, Р.Лазарус, Е.Хейм, С.Фолькман, Х.Вебер, Фрайденберг, А.Бандура и другие). В отечественной психологии изучение проблематики совладающего поведения началось сравнительно недавно (Т.Л.Крюкова, А.Н.Демин, А.Приходько, М.В.Сапоровская, С.А.Хазова, Р.М.Грановская, И.М.Никольская, В.А.Бодров и другие). Исследователями описываются различные стратегии совладающего поведения, реализуемые людьми в трудных жизненных ситуациях. На основе анализа работ различных авторов, можно выделить три подхода к понятию «копинг». В первом копинг определяется как свойство личности, относительно постоянной предрасположенности отвечать на стрессовое событие (Биллинг, Моос, 1984). Рассмотрение копинга в качестве одного из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения, предлагается во втором подходе (Хаан, 1977). К третьему подходу принадлежат Р. Лазарус и С. Фолькман (1984), согласно которым копинг понимается как динамический процесс, постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять внутренними и (или) внешними требованиями, которые оцениваются как напрягающие или предвосхищающие ресурсы личности. Одной из характеристик личности, влияющей на оценку ситуации, является локус контроля (Дж. Роттер). Мы предположили, что безработные с интернальным и экстернальным локусом контроля используют отличные друг от друга стратегии совладания.

Эмпирическое исследование проводилось в центре занятости г. Уфы Кировского района. Испытуемыми выступили 31 безработный. Специально составленная анкета и психодиагностические методики позволили выявить испытуемых интерналов и экстерналов («Уровень субъективного контроля» Бажина-Эткинда), а также их преобладающие копинг-стратегии («Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Норманна, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера в адаптации Т.А. Крюковой; «Копинг-тест» Р. Лазаруса). Авторская анкета включала вопросы на определение стажа безработицы, степени удовлетворенности жизненными аспектами, способов поиска работы, на кого (что) рассчитывают в трудной жизненной ситуации.

По результатам анкеты выявлено, что большее количество испытуемых имеют стаж безработицы около 3-4 месяцев, менее всего безработные удовлетворены своим психологическим состоянием, большая часть испытуемых выбирает активный поиск работы и, в первую очередь, рассчитывают на себя. Для проверки гипотезы определялась достоверность различий стратегий совладающего поведения безработных экстерналов и интерналов по критерию U Манна-Уитни.

Таблица 1

Достоверность различий в стратегиях совладающего поведения безработных экстерналов и интерналов (по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»)

Стратегии	Интерналы $n_1=14$	Экстерналы $n_2=17$	U
Копинг, ориентированный на решение задачи	62,7	58,8	42,5**
Копинг, ориентированный на эмоции	37,1	45,4	64*
Копинг, ориентированный на избегание	46,2	49,9	83

где, ** – различия достоверны, при $p \leq 0,01$; * – различия достоверны, при $p \leq 0,05$.

По методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (табл.1) выявлены различия в таких стратегиях, как копинг, ориентированный на решение проблемы, и копинг, ориентированный на эмоции. По проблемно-ориентированному копингу интерналы превосходят экстерналов, а значит, интерналы способны определять проблему и находить альтернативные решения, эффективно

справляться со стрессовыми ситуациями, тем самым, способствуя сохранению как психического, так и физического здоровья, что и соответствует характеристике интерналов. По копингу, ориентированному на эмоции, экстерналы превосходят интерналов, т.е. чаще испытывают беспокойство, напряжение, сожаление в стрессовой ситуации, что отражает их подверженность влиянию внешних ситуаций.

Таблица 2

Достоверность различий в стратегиях совладающего поведения безработных экстерналов и интерналов («Копинг-тест» Лазаруса)

Шкалы	Интерналы n ₁ =14	Экстерналы n ₂ =17	U
Конфронтация	6,8	8,9	49,5**
Дистанцирование	7,2	9,7	58,5**
Самоконтроль	11,4	10,7	100,5*
Поиск социальной поддержки	10,5	11,1	109 *
Принятие ответственности	9,9	8,2	42,5**
Избегание	9,4	11,9	41**
Планирование решения проблемы	14,1	11,1	41**
Положительная переоценка	14,4	11,8	59**

где, ** – различия достоверны, при $p \leq 0,01$; * – различия достоверны, при $p \leq 0,05$.

По методике «Копинг-тест» Лазаруса (табл. 2) обнаружены достоверные различия в таких стратегиях совладающего поведения, как конфронтация, дистанцирование, принятие ответственности, избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. В стратегиях «самоконтроль» и «поиск социальной поддержки» различий выявлено не было. Похоже, и экстерналы, и интерналы в такой трудной жизненной ситуации как потеря работы, ищут социальную поддержку у своего окружения. В нашем случае, безработные обратились в центр занятости, надеясь на поддержку и помощь от государства, которая заключается либо в выплате материального пособия, либо в поиске подходящей работы, а также в предоставлении психологического сопровождения безработных.

Наши результаты сходны с данными, полученными В.А.Бодровым (2000). Он отмечает, что интерналы тратят существенную часть своей энергии на поиск информации, необходимой им для влияния на значимые события и выбор рациональных стратегий преодоления стресса, таких как планирование решения проблемы, принятие ответственности, копинг, ориентированный на решение задачи, самоконтроль, а экстерналы предпочитают уходить из тяжелых ситуаций или покорно их переносят, не пытаясь изменить, тем самым выбирают такие стратегии как избегание, дистанцирование, конфронтация. Но мы также получили отличные данные, касающиеся самоконтроля безработных в независимости от локуса контроля. Видимо, осознание безработными объективности экономической ситуации мобилизует их самоконтроль и саморегуляцию как условия эффективности в поиске работы.

Результаты исследований позволили учесть индивидуально-типологические особенности (локус контроля) личности при разработке тренинга по развитию совладающего поведения, а также сформулировать практические рекомендации по развитию копинг-поведения у безработных граждан.

Литература

1. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000.
2. Плюснин Ю.М. Социальная психология безработного: монография/ Ю.М. Плюснин, Г.С. Пошевнев. Новосибирск: ЦСА, 1997. 84 с.
3. Селезнева А.В. Психологические особенности личности молодого безработного и возможности их коррекции в процессе тренингового обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Селезнева Алена Владимировна. Иркутск, 2008. 19 с.
4. Степанова С.С. Личностные факторы успешности трудоустройства безработных: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Степанова Светлана Сергеевна; [Дальневост. гос. ун-т путей сообщ.]. Хабаровск, 2008. 22 с.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

DISTINCTIONS OF COPING BEHAVIOR OF THE UNEMPLOYED WITH THE INTERNAL AND EXTERNAL CONTROL OF LOCUS

S. Dushanbaeva

Presented empirical investigation with the choose strategies of coping behaviour between external and internal unemployed people. Developed recommendations and direction of psychological support of the unemployed, taking account their control of locus.

ПРЕДПОЧТЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СУБЪЕКТАМИ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

О.А. Екимова, О.И. Даниленко

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

E-mail: tooclose@rambler.ru

В статье предложены результаты эмпирического исследования копинг-стратегий субъектов с различным уровнем жизнестойкости. Проанализированы особенности выбора той или иной копинг-стратегии субъектов с высоким и низким уровнем жизнестойкости. Библиогр. 2.

В условиях современной жизни, чтобы справляться с трудными ситуациями и сохранить здоровье, человеку требуется быть жизнестойким. В свою очередь, копинг-стратегии, обеспечивающие адаптацию личности, могут быть рассмотрены в качестве психологических механизмов жизнестойкости человека.

Актуальность нашего исследования обусловлена недостаточностью эмпирических исследований, направленных на выявление взаимосвязей между использованием субъектом копинг-стратегий и его жизнестойкостью.

Цель исследования – определить предпочтение продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий субъектами с разным уровнем жизнестойкости.

Гипотеза – субъекты с более высоким уровнем жизнестойкости склонны использовать более эффективные копинг-стратегии для совладания со стрессом (планирование решения проблемы, положительная переоценка), в то время как личности с низким уровнем жизнестойкости склонны прибегать к менее эффективным стратегиям (дистанцирование, бегство/избегание).

В основу исследования была положена концепция жизнестойкости (*hardiness*), сформулированная С. Кобейса и развитая С. Мадди. В соответствии с ней, жизнестойкость является интегративным качеством личности, включающим три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. В нашем исследовании для диагностики уровня жизнестойкости и ее компонентов был использован «Тест жизнестойкости», разработанный С. Мадди (Леонтьев, Рассказова, 2006). Понятие копинга мы трактовали в соответствии с концепцией Р. Лазаруса, лежащей в основе использованного нами опросника «Стратегии совладающего поведения» (ССП), переведенного и адаптированного сотрудниками лаборатории СПбПНИИ им. В.М. Бехтерева. (Вассерман и др., 2009). Проведенные ранее исследования позволили специалистам признать стратегии планирование решения проблемы и положительная переоценка, как более адаптивные, способствующие разрешению трудностей, а дистанцирование и бегство/избегание – как менее адаптивные.

В нашем исследовании приняли участие 91 человек (66 женщин, 25 мужчин) в возрасте 18-27 лет.

Результаты. Для проверки нормальности распределения использовался критерий Колмогорова-Смирнова. Выявлено, что распределение по всем шкалам Теста жизнестойкости и Опросника СПП не отличаются от нормального. Для проверки гипотезы о связи между уровнем жизнестойкости и преобладанием тех или иных копинг-стратегий использовался коэффициент корреляции г-Спирмена.

Выявлено наличие положительной корреляции показателя копинг-стратегии *планирование решения проблемы* с общим показателем *жизнестойкости* $r=0,281$ ($p<0,01$), *вовлеченности* $r=0,225$ ($p<0,05$), и *контроля* $r=0,312$ ($p<0,01$). Показатели копинг-стратегии *дистанцирование* имеют отрицательные корреляции с общим показателем *жизнестойкости* $r=-0,308$ ($p<0,01$), *вовлеченности* $r=-0,238$ ($p<0,05$), *контроля* $r=-0,274$ ($p<0,01$), *принятие риска* $r=-0,331$ ($p<0,01$).

Отрицательные корреляции обнаружены у показателей копинг-стратегии *избегание* с общим показателем *жизнестойкости* $r=-0,449$ ($p<0,01$), *вовлеченности* $r=-0,346$ ($p<0,01$), *контроля* $r=-0,396$ ($p<0,01$), *принятие риска* $r=-0,428$ ($p<0,01$).

Выявлены отрицательные корреляции показателей копинг-стратегии *принятие ответственности* с общим показателем *жизнестойкости* $r=-0,316$ ($p<0,01$), *контроля* $r=-0,390$ ($p<0,01$), *принятия риска* $r=-0,297$ ($p<0,01$).

Интерпретация и выводы. Полученные результаты позволили подтвердить гипотезу о положительной связи *жизнестойкости* и ее компонентов с предпочтением копинга *планирование решения проблемы* и отрицательной – с использованием копинг-стратегий *дистанцирование* и *избегание*. Не было выявлено ожидаемой положительной связи *жизнестойкости* с выбором копинга *положительная переоценка*. Это можно объяснить тем, что данный тип копинга, как отмечают специалисты, предполагает ориентацию на философское отношение к негативным событиям, может вести к отказу от действенного решения проблемы. Именно поэтому *положительная переоценка* может быть более эффективной для людей более старшего возраста, а не студентов, участвовавших в нашем исследовании.

Интересной представляется отрицательная корреляция *жизнестойкости* и её компонентов *контроль* и *принятие риска* с копинг-стратегией *принятие ответственности*. Возможно, это объясняется тем, что утверждения в опроснике ССП, описывающие данный стиль поведения, имеют некоторую самообвинительную окраску. А неоправданная самокритика может препятствовать готовности активно преодолевать трудную ситуацию.

Литература

1. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М., 2006.
2. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / Науч. ред. Вассерман Л. И. СПб., 2009.

PREFERENCE OF COPING STRATEGIES SUBJECTS WITH DIFFERENT LEVELS OF HARDINESS

O. Ekimova, O. Danilenko

This article contains the results of empirical research coping strategies of subjects with different levels of hardiness. The features of the choice of a coping strategy for subjects with high and low hardiness.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И СТИЛЕЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.В. Жуйкова

Россия, г. Казань, Казанский государственный университет

E-mail: MarinaGuikova@yandex.ru

В статье изложены результаты исследования, направленного на выявление связи между типичными психическими состояниями, возникающими у студентов технических специальностей и у студентов психологов первых, третьих и пятых курсов в трудных ситуациях учебной деятельности и применяемыми ими стилями совладающего поведения.

Несмотря на все возрастающий интерес к проблеме совладающего поведения в настоящее время отсутствуют работы рассматривающие взаимосвязь совладающего поведения и психических состояний, возникающих в тех или иных трудных ситуациях жизнедеятельности. Между тем, именно психические состояния, являясь фоном, на котором протекает вся жизнедеятельность человека, выступают в качестве важнейшей составляющей всего процесса психической регуляции, играя существенную роль в любом виде деятельности, поведения и общения (в той или иной ситуации).

Изучение психических состояний и способов их саморегуляции, в рамках концепции совладающего поведения, является, на наш взгляд, востребованным направлением, т.к. любые существенные изменения внешней среды влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое. Более того, в качестве наиболее типичного психического состояния, возникающего под воздействием трудных ситуаций, «априори» рассматривается состояние стресса. Хотя диапазон возникающих психических состояний достаточно велик, что подтверждают результаты проведенных нами исследований.

В этом контексте вопросы определения типичных психических состояний, возникающих в трудных ситуациях учебной деятельности и выявление взаимосвязи между ними и применяемые стилими совладающего поведения, являются актуальными.

На основании вышеизложенного было проведено исследование, цель которого заключалась:

- в выявлении типичных психических состояний студентов специальности «Психология» и студентов технических специальностей первых, третьих и пятых курсов в трудных ситуациях учебной деятельности;

- в выявлении взаимосвязи между типичными психическими состояниями, возникающими в трудных ситуациях учебной деятельности, и используемыми стилими совладающего поведения, студентами психологами и студентами технических специальностей первых, третьих и пятых курсов.

Выборку составили студенты технических специальностей и студенты специальности «Психология» первых, третьих и пятых курсов. Всего в исследовании приняло участие **330** студентов обоих полов в возрасте от 17 до 25 лет, из них: **первый курс:** студенты технических специальностей– 50 человек, студенты психологи–55 человек; **третий курс:** студенты технических специальностей– 56 человек, студенты психологи– 60 человек; **пятый курс:** студенты технических специальностей– 55 человек, студенты психологи– 54 человека.

Основным методом исследования психических состояний студентов явился субъективный отчет (интроспективный метод), а именно студентам было предложено письменно перечислить типичные психические состояния, которые они испытывают в трудных ситуациях учебной деятельности и используемые ими способы, методы преодоления возникающих ситуаций. Далее был проведен сравнительный анализ психических состояний и используемых стилей совладающего поведения в зависимости от курса обучения и специальности и выявлены наиболее часто встречаемые состояния. Методика углового преобразования Фишера позволила определить частоту встречаемости, того или иного состояния в зависимости от курса обучения и специальности.

Результаты

I. В зависимости от курса обучения и специальности студенты отметили различное количество переживаемых состояний. Однако для всех студентов, независимо от курса обучения и специальности, в трудных ситуациях учебной деятельности типичны следующие психические состояния: *волнение* (70%); *нервозность* (47%); *стресс* (43%); *напряжение* (41%); *раздражение* (31%) *страх* (26%); *усталость* (22%).

II. При сравнении типичных психических состояний, возникающих в трудных ситуациях учебной деятельности и используемых стилей совладающего поведения, студентами технических специальностей и студентами психологами по курсам обучения (первый, третий и пятый) получены следующие результаты:

1. При использовании **продуктивного стиля** совладающего поведения (следует отметить, что в работе мы придерживаемся классификации стилей совладающего поведения, предложенную Э.Хаймом. Автор выделяет три стиля, к которым относятся: продуктивный стиль; непродуктивный стиль и относительно продуктивный. Помимо этого, мы рассматриваем еще один стиль совладающего поведения, который выделен в классификации Э.Фрайденберг и Р.Льюиса, а также в классификации, предложенной Э.Эндлером и Д.Паркером: социальный стиль):

- для студентов психологов первого курса по сравнению со студентами первого курса технических специальностей характерен более низкий процент выбора продуктивного стиля совладающего поведения при состоянии «**страх**» (0%-6% соответственно); при состоянии «**раздражение**» (0%-10% соответственно); при состоянии «**напряжение**» (0%-14% соответственно); при состоянии «**стресс**» (0%- 18% соответственно); при состоянии «**нервозность**» (5%- 26% соответственно);

- для студентов психологов третьего курса по сравнению со студентами технических специальностей третьего курса характерен более высокий процент выбора продуктивного стиля совладающего поведения при состоянии «**волнение**» (41%-9% соответственно); при состоянии «**страх**» (5%-0% соответственно);

- между студентами психологами пятого курса и студентами технических специальностей пятого курса значимых различий выявлено не было.

2. При использовании **непродуктивного стиля** совладающего поведения:

- для студентов психологов первого курса по сравнению со студентами первого курса технических специальностей характерен более низкий процент выбора непродуктивного стиля совладающего поведения при состоянии «**напряжение**» (0%-4% соответственно); при состоянии «**стресс**» (0%-4% соответственно);

- для студентов психологов третьего курса по сравнению со студентами технических специ-

альностей третьего курса характерен более высокий процент выбора непродуктивного стиля совладающего поведения при состоянии **«усталость»** (4%- 0% соответственно); при состоянии **«напряжение»** (3%- 0% соответственно). Более низкий процент выбора непродуктивного стиля совладающего поведения наблюдается при состоянии **«страх»** (0%-4% соответственно); при состоянии **«раздражение»** (0%- 5% соответственно);

– для студентов психологов пятого курса по сравнению со студентами технических специальностей пятого курса характерен более высокий процент выбора непродуктивного стиля совладающего поведения при состоянии **«стресс»** (7%- 0% соответственно).

3. При использовании **относительно продуктивного стиля** совладающего поведения:

– для студентов психологов первого курса по сравнению со студентами первого курса технических специальностей характерен более низкий процент выбора относительно продуктивного стиля совладающего поведения при состоянии **«страх»** (0%- 4% соответственно); при состоянии **«усталость»** (0%- 4% соответственно); при состоянии **«напряжение»** (0%- 6% соответственно); при состоянии **«страх»** (0%- 6% соответственно);

– для студентов психологов третьего курса по сравнению со студентами технических специальностей третьего курса характерен более низкий процент выбора относительно продуктивного стиля совладающего поведения при состоянии **«страх»** (0%- 5% соответственно); при состоянии **«усталость»** (2% – 9% соответственно); при состоянии **«раздражение»** (3%- 12% соответственно); при состоянии **«нервозность»** (3%- 16% соответственно);

– для студентов психологов пятого курса по сравнению со студентами технических специальностей пятого курса характерен более высокий процент выбора относительно продуктивного стиля совладающего поведения при состоянии **«волнение»** (13%-2% соответственно); при состоянии **«стресс»** (13%- 4% соответственно).

4. При использовании **социального стиля** совладающего поведения:

– для студентов психологов первого курса по сравнению со студентами первого курса технических специальностей характерен более низкий процент выбора социального стиля совладающего поведения при состоянии **«нервозность»** (0%- 2% соответственно); при состоянии **«раздражение»** (0%- 4% соответственно);

– для студентов психологов третьего курса по сравнению со студентами технических специальностей третьего курса характерен более высокий процент выбора социального стиля совладающего поведения при состоянии **«напряжение»** (3%- 0% соответственно); при состоянии **«волнение»** (6%- 0% соответственно); при состоянии **«стресс»** (7%-0% соответственно). Более низкий процент выбора социального стиля совладающего поведения наблюдается при состоянии **«нервозность»** (0%- 5% соответственно).

– для студентов психологов пятого курса по сравнению со студентами технических специальностей пятого курса характерен более высокий процент выбора социального стиля совладающего поведения при состоянии **«волнение»** (2%- 0% соответственно).

INTERACTION PSYCHOLOGICAL STATES AND STYLES OF COPING BEHAVIOR BETWEEN STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTY AND STUDENTS PSYCHOLOGISTS IN DIFFICULT SITUATIONS OF EDUCATIONAL ACTIVITIES

M. Zhuikova

The article presents the results of a study interaction between typical psychological states which occurs to students of technical specialty and students psychologists at the first, third and fifth courses in difficult situations of educational activities and styles of coping behavior which they are use. Bibliogr.2

РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ В ДИНАМИКЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКОГО КРИЗИСА

Т.Ю. Иванова

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

E-mail: uwflower@mail.ru

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

В докладе освещаются результаты исследования, проведенного в разгар экономического кризиса, и рассматриваются различные формы реагирования субъекта на сложившиеся обстоятельства. Библиогр. 10.

Ситуация экономического кризиса рассматривается нами как переломный момент в эволюции общественной системы, являющийся характерным этапом для естественного развития общества. Мы являемся свидетелями и одновременно участниками своеобразного естественного эксперимента, который разворачивается на наших глазах в естественных условиях в реальном времени. Экономический кризис повлек за собой *кризис психологический* – состояние, при котором невозможно дальнейшее функционирование в рамках прежней модели поведения. Следствием экономического кризиса является невозможность использования старых сценариев, привычных схем и наработанных стратегий, характерных для относительно стабильного докризисного периода. Кризисная ситуация является причиной возникновения стресса, который запускает механизмы совладающего поведения и вызывает защитные реакции. Мы воспользовались сложившейся ситуацией и собрали данные *ex post facto*.

Основной целью нашего исследования являлось выявление индивидуальных особенностей реагирования на экономический кризис и установление их взаимосвязи со структурами личности. В исследовании приняли участие 127 москвичей, мужчин и женщин, в возрасте от 19 до 59 лет, различного материального достатка и общественного положения. В качестве инструментария была взята батарея, состоящая из 12 тестовых методик: опросник Vt-d (Райан и Фредерик, 1997) в адаптации Д.А. Леонтьева и Л.А. Александровой, тест СЖО – Смысложизненных ориентаций, Д.А. Леонтьев, опросник отчуждения (Maddi, Kobasa, Hoover, 1979), в адаптации Е.Н. Осина, SWLS – Э. Динер с соавторами, адаптация Д.А. Леонтьева, LOT – опросник, диагностирующий уровень оптимизма. (Майкл Шейер и Чарльз Карвер, 1985) в адаптации Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина, опросник MSTAT – I (Д. Мак-Лейн), в адаптации Е. Луковицкой, опросник жизнестойкости (С. Мадди), адаптация Д. Леонтьева и Е. Рассказовой, опросник «Способы совладающего поведения» – «Ways of Coping Questionnaire» (WCQ) Р. Лазаруса, адаптированный в НИПНИ им. В.М. Бехтерева под руководством Л.И. Вассермана, методика «Шкала базисных убеждений» (М.А. Падун, А.В. Котельникова), OOSE – опросник Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Ромека. Так же нами была составлена анкета, состоящая из 16 вопросов, выявляющих фактологические жизненные данные участников исследования. Опрос проводился в течение двух месяцев май-июнь 2009 года. В результате с учетом субшкал были получены психометрические данные о 33 переменных, а также 7 базовых социально-демографических характеристик и текущих изменений в жизни участников, происходящих на фоне кризисной ситуации и основанных на самоотчете.

В соответствии с поставленными задачами и методическим инструментарием, данные были поделены на четыре группы:

1. Социально-демографические данные, характеризующие участников: возраст, образование, финансовое положение, вклад в семейный бюджет, семейное положение, количество детей, профессиональный статус.
2. Качественные изменения в жизни участников, произошедшие в результате экономического кризиса: степень влияния кризиса, изменение доходов, изменение профессиональных перспектив и возможностей отдыха, изменение самочувствия, количество употребляемого алкоголя, позитивный жизненный прогноз.
3. Переменные, отражающие психологическое состояние участников: смысловые ориентации, витальность, уровень отчуждения в различных сферах, уровень субъективного благополучия.
4. Переменные, которые мы относим к личностным структурам. На наш взгляд, это набор возможностей совладания с трудной ситуацией, своеобразный индивидуальный «арсенал» личности, толерантность к неопределенности, жизнестойкость, оптимизм, базисные убеждения, которые опосредуют саморегуляционные процессы.

В качестве методологии анализа данных были выбраны корреляционный и эксплораторный факторный анализ. Обработка результатов производилась при помощи программы StatSoft Statistica 8.0.

На основании корреляционного анализа нами были сделаны следующие выводы.

Базовые убеждения – это мировоззренческие характеристики, особенности индивидуальной внутренней жизненной философии, которая является определяющим предиктором для формирования способов взаимодействия с внешним миром. Как показал анализ данных, люди, полагающие, что мир доброжелателен и справедлив, склонны самих себя считать значимыми и ценными. От этого не в последней степени зависит выбор ими активных поведенческих стратегий, направленных на совладание с трудностями.

Наиболее сильное опосредующее воздействие на психологическое благополучие личности оказывает фактор жизнестойкости. В то время как, толерантность к неопределенности и самоэффективность вносят слабый вклад в формирование психологических реакций.

Смыслоразножизненные ориентации являются ядром, центральной характеристикой психологического состояния личности.

В результате факторного анализа, была получена более четкая картина группировки переменных, что позволило нам выделить основные стратегии реагирования на экономический кризис, которые используются большей частью выборки. Любопытным фактом является то, что все четыре фактора в максимальной степени противоположны друг другу и находятся в антагонистических отношениях.

В первый фактор вошли витальность, жизнестойкость, осмысленность жизни, оптимизм, самоэффективность, базисные убеждения в подконтрольности мира, удачливости и собственной значимости, и копинг позитивная переоценка. Мы связываем его с активной стратегией. Интересным фактом является то, что этот фактор имеет расхождение с удовлетворенностью жизнью.

Второй фактор отражает консервативную, пассивную стратегию, связанную с низкой толерантностью к неопределенности. Интегрированные в нее копинги: конфронтация, дистанцирование, избегание, принятие ответственности, социальная поддержка, которым противостоит на другом полюсе толерантность к неопределенности, отражают невротическую личностную организацию, склонную преодолевать трудности по типу уклонения, отрицания проблемы, снижения ее значимости. Пассивность, дистанцирование от проблем и избегание общества приводят к отчуждению от социума, межличностных отношений, что влечет за собой экзистенциальное онтологическое отчуждение и утрату смыслоразножизненных ориентаций, апатию, бессилие, потерю энергии, и как следствие, негативное психологическое состояние сказывается на самочувствии, которое является тонким индикатором психической жизни человека.

Третий фактор включает в себя смыслоразножизненные ориентации, удовлетворенность жизнью, базовые убеждения в доброжелательности и справедливости окружающего мира и в собственной удачливости, и копинг социальная поддержка. На противоположном полюсе им противостоит отчуждение. Мы связали этот фактор с зависимостью от окружающей среды, от «добраго» мира, от внешней поддержки, что представляет собой симбиотическую стратегию, связанную с социальной поддержкой и предполагающую преодоление трудностей за счет привлечения внешних ресурсов.

Четвертый фактор составили стратегии самоконтроля и планирования. Именно с этими двумя стратегиями совладания значимо коррелирует глобальная вербальная оценка степени влияния кризиса, не связанная с другими переменными личностного потенциала. Мы связываем его со стратегией рационализации, направленной на уменьшение рассогласования желаемого и действительного посредством когнитивного искажения окружающей действительности.

Копинги формируются в процессе развития и являются скорее тактиками, способами, методами, техниками взаимодействия с внешним миром. В переводе с древнегреческого стратегия означает «искусство полководца» и представляет собой общий, недетализированный план какой-либо деятельности, охватывающий длительный период времени. Стратегия это способ достижения сложной цели, а не способ конкретного взаимодействия с окружающей средой.

Особый интерес представляет отсутствие корреляционных связей между социально – демографическими характеристиками и психологическим состоянием. Это говорит о том, что удовлетворенность жизнью и качество бытия не связано с полом, возрастом, количеством денег и социальным статусом. Напротив, выявлены связи с высоким уровнем значимости между личностными характеристиками и психологическим состоянием, что свидетельствует о том, что именно системная организация личностных структур является определяющим звеном в кольцевом процессе саморегуляции.

Литература

1. Александрова Л.А.. Субъективная витальность как составляющая личностного потенциала.
2. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования //Эмоциональный стресс /Под ред. Л.Леви. Л.: Медицина, 1970.
3. Леонтьев Д.А. Тест смыслоразножизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992.
4. Леонтьев Д.А. Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.
5. Луковицкая Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности. Дисс. канд. психол. наук. СПб., 1998.
6. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Смыслоутрата и отчуждение// Культурно-историческая психология. 2007 №4. С. 68-77.

7. Падун М. А., Котельникова А. В.. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Булман // Психологический журнал. 2008. № 4. С. 98-106.
8. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей само-эффективности. Шварцера и М. Ерусалема / Иностр. психология. № 7. 1996.
9. Maddi S., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. 1994.
10. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct // Social Cognition. 1989. № 7. P. 113-136.

THE ROLE OF PERSONAL RESOURCES FOR DYNAMICS OF EMOTIONAL EXPERIENCING THE ECONOMIC CRISIS

T. Ivanova

With support of Russian scientific humanitarian fund, project №09-06-00410a «Personal resources of endurance against the background of chronic stress»

The Report highlights the results of research, conducted at the height of the economic crisis and considers various forms of personal response to emerged circumstances.

STRES I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM Z PERSPEKTYWY MIĘDZYKULTUROWEJ

A. Kwiatkowska

Polśka, Biatystok, Instytut Psychologii PAN

E-mail: akwiatkowska@psychpan.waw.pl

В тезисах раскрывается проблема культурной специфичности и культурной обусловленности стресса, ресурсов и стратегий совладания, а также постстрессовых последствий. Указанные феномены анализируются на примере индивидуалистических и коллективистических культур.

Istotę stresu, zgodnie ze współczesnym rozumieniem, stanowi niezrównoważenie wymagań, jakie stawia sytuacja przed człowiekiem, a możliwościami podołania tym wymaganiom. Źródłem wymagań może być sytuacja zewnętrzna lub wewnętrzne standardy. Niezrównoważeniu wymagań i możliwości towarzyszą emocje, przeważnie negatywne i niekiedy o dużej sile. Sytuacja stresowa pobudza do aktywności spełniającej dwie funkcje: przywrócenie równowagi między wymaganiami a możliwościami oraz regulacja własnego stanu emocjonalnego (Heszen i Sęk, 2009).

Wielu autorów (np. Lazarus i Folkman, 1984) uważa, że o stresie psychologicznym można mówić tylko wtedy, gdy podmiot spostrzeże ów brak równowagi, określi sytuację jako zagrażającą, niesprzyjającą, trudną do wytrzymania, której nie może opanować. Istotna jest więc ocena poznawcza, zwłaszcza tych elementów otoczenia, które są ważne dla dobrostanu jednostki. Jest to tzw. ocenę pierwotną, ujmowana jako krzywda lub strata (odnosi się do już zaistniałej szkody), jako zagrożenie (możliwa szkoda w przyszłości), bądź wyzwanie (możliwe są szkody, ale i korzyści – w przyszłości). Ocena wtórna zaś dotyczy możliwości podjęcia działania usuwającego przyczyny stresu lub łagodzącego jego skutki, albo prowadzącego do osiągnięcia korzyści (wyzwanie); inaczej mówiąc ocena wtórna pobudza do aktywności określanej jako radzenie sobie ze stresem (*coping*). Lazarus i Folkman (1984) wyróżniają dwie funkcje radzenia sobie. Pierwsza to instrumentalna, zadaniowa, zorientowana na problem, polega na poprawie niekorzystnej relacji między wymaganiami a możliwościami. Druga funkcja to samoregulacja emocji, obniżanie przykrego napięcia i łagodzenia innych negatywnych skutków. Opiswane są trzy style radzenia sobie ze stresem: styl skoncentrowany na zadaniu, na emocjach i na unikaniu (Endler i Parker, 1990).

Istnieje wiele badań poświęconych pytaniu, od czego zależy wybór konkretnej strategii. Z pewnością sposób zachowania się osoby w sytuacji stresowej zależy od cech tej sytuacji, od tego, jakiej oceny poznawczej dokonała ta osoba, a także od jej indywidualnych preferencji. Mimo ogromnej wiedzy zgromadzonej w tej dziedzinie, pewien problem pozostaje poza obszarem zainteresowania większości badaczy. Mianowicie pomijane jest zagadnienie uwarunkowań i różnic kulturowych, inaczej mówiąc, problem kontekstu kulturowego, który wpływa na to, z jakimi stresorami ludzie mają najczęściej do czynienia, jakimi zasobami dysponuje człowiek, do jakich strategii jest zachęcany, jakie specyficzne dla kultury skutki zostawia po sobie stres. Badaczom stresu można więc postawić zarzut dekontekstualizacji badań. Zastanówmy się za-

tem, jak ludzie w różnych kulturach radzą sobie ze stresem? Być może, jak sugeruje Snyder (1999), nasza koncepcja „*copingu*” jest produktem ubocznym (*by-product*) zachodniej cywilizacji? Zależności między kulturą a stresem prześledzimy na przykładzie syndromów kulturowych, opisywanych jako indywidualizm i kolektywizm.

Kultura. Kultura to wysoce złożony, nieustannie zmieniający się system znaczeń, wyuczony, podzielany w danej grupie społecznej i przekazywany z pokolenia na pokolenie (Triandis, 1995). Ten system znaczeń zawiera normy, przekonania i wartości, które stanowią swoisty zbiór przepisów na to, jak żyć, by być wartościowym i szanowanym w danej kulturze człowiekiem. Chociaż kultury można opisywać w rozmaity sposób (np. jako tradycyjne i nowoczesne, męskie i kobiece, złożone i proste), najczęściej różnice kulturowe są rozpatrywane w odniesieniu do pojęć kolektywizmu i indywidualizmu, a to nie bez powodu, albowiem te dwa konstrukty udowodniły swoją trafność teoretyczną i empiryczną przydatność. Kolektywizm i indywidualizm różnią się od siebie ze względu na znaczenie, jakie przypisuje się jednostce bądź grupie. W kulturach zorientowanych na indywidualizm, np. w Ameryce Północnej, w Europie Zachodniej, w Australii i Nowej Zelandii, najważniejsza jest jednostka i jej prawa, autonomia osobista i samorealizacja, troska o siebie i najbliższą rodzinę. W kulturach zorientowanych na kolektywizm, np. w Azji, Afryce, w Europie Wschodniej, w Ameryce Południowej, najważniejsza jest grupa, jej cele, jej los, jej potrzeby, wysoko ceniona jest harmonia wewnątrz grupy. Kładzie się nacisk na obowiązki i powinności wobec grupy, lojalność wobec niej, relacje współzależności z innymi członkami grupy i na realizację ról społecznych.

Dodatkowy podział kultur na dymensji „wertykalizm – horyzontalizm” daje w rezultacie cztery typy kultur: (a) indywidualizm wertykalny, z dużą presją na indywidualność, rywalizację i bycie „najlepszym”, jak np. w Ameryce Północnej; (b) indywidualizm horyzontalny, z szacunkiem dla autonomii jednostki i nastawieniem egalitarnym, jak np. w krajach skandynawskich; (c) kolektywizm wertykalny, z wyrazistą hierarchizacją wewnątrz grup i między nimi, jak np. w Chinach, (d) kolektywizm horyzontalny, z naciskiem na równość wewnątrz grupy, jak np. w izraelskich kibucach.

Kultura a typ stresorów. Kultura kształtuje środowisko i wpływa na to, jaki typ stresorów najczęściej się pojawia. W klimacie społecznym krajów z dominującą kulturą indywidualistyczną wyraża się tendencja do cenięcia i ochrony praw jednostki, jej autonomii i niezależności. Normą społeczną jest skuteczne zakończenie procesu indywiduacji w końcowym okresie adolescencji, a więc kohezja rodzinna nie jest zbyt istotna. Natomiast w kulturze kolektywistycznej klimat społeczny promuje konformizm i współzależność. Dążenie do autonomii jest uważane za przejaw egoizmu i zdrady, lub niełojalności wobec własnej grupy. Poświęcanie się dla dobra wspólnoty jest traktowane jako wskaźnik dojrzałości i silnego charakteru. Można sądzić, że różnice międzykulturowe ze względu na rodzaj stresorów można opisywać na wymiarze „niezależność – współzależność” oraz na wymiarze „zmiana – stabilność”.

Stresory na wymiarze „niezależność – współzależność”. Środowisko, poprzez naciski i wymagania kulturowe, generuje stres, ale też określa, jakie zasoby mogą być dostępne jednostce. W kulturach indywidualistycznych stres może wynikać z presji na autonomię i niezależność, gdy np. jednostka nie jest jeszcze na to gotowa (np. we wczesnej dorosłości), przy czym dostępność zasobów społecznych jest minimalna. W tych kulturach sieć społeczna składa się z luźno powiązanych ze sobą jednostek, będących członkami najbliższej rodziny (nuklearnej), kuzynów, kilkorga przyjaciół i znajomych (Triandis, 1999). Natomiast w kulturach kolektywistycznych stres może wynikać z presji na współzależność i realizowanie wymagań grupy, czasem kosztem jednostki. Zaś sieć społeczna to rozszerzona rodzina, o niezbyt wyraźnie określonych granicach. W kulturach kolektywistycznych starzy rodzice mieszkają z dorosłymi dziećmi, najczęściej z najstarszym synem, czasem przeprowadzając się według określonego schematu od dziecka do dziecka. W kulturach indywidualistycznych nacisk na niezależność i autonomię przyczynia się do powstawania stresorów takich jak samotność i izolacja w późniejszym okresie życia. Nacisk na wolność wyboru u indywidualistów może wywoływać stres w momentach, kiedy wybór jest niemożliwy, np. w okresach bezrobocia. Z drugiej strony ograniczenia wolności są ewidentnym źródłem stresu dla indywidualistów, co nie zawsze jest tak traktowane przez kolektywistów (na o mogłyby wskazywać dość skomplikowane dzieje walk o prawa człowieka na Zachodzie i Wschodzie). Wspomnijmy o różnych karach, jakie nakładają rodzice na niesforne dzieci: amerykańscy rodzice jako karę stosują zakaz wychodzenia z domu (ograniczenie wolności), natomiast japońscy rodzice karzą dzieci wyrzuceniem z domu (zerwanie więzi, wyrzucenie poza grupę).

Można dodać, że w społeczeństwach kolektywistycznych nacisk na współzależność może nakładać na jednostkę ciężar opieki nad starymi rodzicami, czy niepełnymi, chorymi członkami rodziny. Wydarzenia, takie jak małżeństwo, mogą być stresujące w kulturze kolektywistycznej, ponieważ wymagają osiągnięcia równowagi między zależnością od rodziców a zadziernięciem nowych więzów z nową rodziną. Natomiast w kulturze indywidualistycznej stres może pojawić się w momencie konieczności przyjęcia do rodziny starego rodzica.

Stresory na wymiarze „zmiana – stabilność”. Oprócz stresorów dotyczących „zależności – niezależności”, można analizować stresory wzdłuż dymensji „zmiana – stabilność”. Społeczeństwa indywidualistyczne wysoko cenią progres, którego nieodłączną cechą jest zmiana. Zmiany, jak np. zmiany zatrudnienia, nawet okresowe bezrobocie, mogą zawierać w sobie potencjał rozwoju, wzrostu, polepszenia, zaś stałość może być czymś negatywnym, zagrażającym rozwojowi. Z kolei społeczeństwa kolektywistyczne przywiązane są do tradycji, uchodzą za konserwatywne. Bardziej pożądana jest stałość, ponieważ zapewnia przewidywalność środowiska. Natomiast zmiany, jak np. zmiany w pracy, mogą być traktowane jako zagrażające stabilności i bezpieczeństwu.

Kultura a zasoby jednostki

Kultura a pojęcie Ja. Według Markus i Kitayamy (1993) kultura wpływa na sposób definiowania siebie. W kulturach indywidualistycznych dominuje Ja Niezależne definiowane jako odrębna, autonomiczna jednostka. Natomiast w kulturach kolektywistycznych Ja Współzależne, oparte o związki i relacje z innymi ludźmi. Różnice w konstrukcji Ja są skojarzone z tym, jak ludzie odbierają i reagują na kontekst społeczny. Osoby z Ja Współzależnym są bardziej kompetentne społecznie i bardziej wrażliwe na kontekst. Ale są także bardziej zależne od pola, posiadają zewnętrzne poczucie kontroli i pozostają pod większym wpływem wymogów.

Umiejscowienie kontroli. LOC jest bardzo ważną dymensją osobowości pozostającą w ścisłej relacji do procesów radzenia sobie ze stresem. Fakt, że osoby z różnym typem Ja mogą kontrolować bądź środowisko bądź siebie, ma ogromne znaczenie dla wyboru strategii w walce ze stresem. Dla osób z Ja Niezależnym obiekt kontroli leży poza jednostką, a zatem charakterystyczne dla nich będzie dążenie do pierwotnej kontroli (*primary control*): kontrolowanie i dokonywanie zmian w środowisku zewnętrznym. Dla osób z Ja Współzależnym obiektem kontroli będzie sama jednostka; wynika to z konieczności dopasowania się do grupy. Dla tych osób charakterystyczna będzie kontrola wtórna (*secondary control*): kontrolowanie i zmiana swoich myśli, emocji i zachowania.

Procesy atrybucji. Procesy atrybucji wiążą się z tym, jak ludzie oceniają poznawczo wydarzenie i sytuację i jakimi strategiami są skłonni się posługiwać. Indywidualiści kładą nacisk na sprawczość, traktują jednostkę jako aktywnego aktora, mają tendencję do przypisywania przyczyn sobie i innym ludziom. Kolektywiści bardziej polegają na kontekście w definiowaniu motywacji, dlatego wykazują tendencję do atrybucji sytuacyjnej. Na przykład, skuteczne radzenie sobie przypisują szczęściu, a niepowodzenia – pechowi.

Kultura a radzenie sobie ze stresem (*coping*). Osoby zorientowane indywidualistycznie częściej będą oceniać stresory jako wyzwanie i zawarty w nich potencjał wzrostu, zaś osoby zorientowane kolektywistycznie częściej jako zagrożenie oraz będą bardziej wrażliwe na możliwość poniesienia strat.

Cele *copingu*. Według Chun, Moos, Cronkite (2006), różnice międzykulturowe mogą wystąpić w zakresie czterech podstawowych celów, jakie jednostka pragnie osiągnąć stosując różne strategie radzenia sobie ze stresem. Są to następujące cele:

- a. Dobro własne (koncentracja na potrzebach własnych) vs dobro innych (koncentracja na potrzebach innych ludzi)
- b. Utwierdzenie się w autonomii i niezależności vs potwierdzenie współzależności i relacji z innymi
- c. Kontrola środowiska zewnętrznego vs kontrola siebie
- d. Maksymalizacja zysków vs minimalizacja strat

Dotychczasowe badania nad stresem i *copingiem* opierają się na założeniu, że jednostka przede wszystkim dba o swoje potrzeby, a mówiąc ściśle, stara się zredukować swój własny psychologiczny niemiły stan emocjonalny (*distress*). To przekonanie odzwierciedla indywidualistyczny system wartości, w którym zakłada się, że ludzie częściej myślą o sobie niż o innych. Nie zauważa się, że bezpośrednie usunięcie dystresu nie musi być najbardziej pożądanym celem jednostki, ani też jego redukcja nie musi być wskaźnikiem, że cele jednostki zostały osiągnięte. Często bywa tak, że jednostka pragnie osiągnąć wiele różnych, a nawet sprzecznych ze sobą celów. Jednostka może mieć na uwadze dobro własne i wykluczające się z tym dobro innych. Który z tych celów będzie ważniejszy, zależy od cech sytuacji i od cech podmiotu. Podstawowy cel *copingu* może być definiowany w kategoriach polepszenia dobrostanu innych, czy poprawy jakości relacji z innymi, jak również zredukowanie własnego nieprzyjemnego stanu emocjonalnego. Przykładem mogą być osoby pełniące role opiekunów, jak np. rodzice, lekarze, nauczyciele, dla których najważniejsze jest dobro podopiecznych, ważniejsze niż własny dobrostan. Jest to szczególnie prawdziwe dla osób o orientacji kolektywistycznej, ponieważ inni ludzie należą niejako do koncepcji Ja, a więc ich samopoczucie jest tak samo ważne jak własne samopoczucie. Czasami poprawa sytuacji innych wymaga od podmiotu poświęcenia, wówczas osiągnięcie tego celu może przejawiać się jako własny dystres, co zachodni badacze traktują jako nieefektywne radzenie sobie ze stresem. Ale natychmiastowe ulżenie sobie wcale nie musi być symptomem poradzenia sobie ze stresem, jeśli cel był inny.

Strategie radzenia sobie. Z powyższych analiz wynika, że strategie nastawione na konfrontację ze środowiskiem są bardziej charakterystyczne dla kultur indywidualistycznych, podczas gdy strategie nastawione na modyfikację siebie – w kulturach kolektywistycznych. Potwierdzają to dane empiryczne (por. (Chun, Moos, & Cronkite, 2006)). Co prawda, nie można pominąć różnic indywidualnych w wyborze strategii, jednak kultura wzmacnia i wspiera te sposoby zachowania, które pozwalają na realizowanie określonych wartości kulturowych, np. autonomii i niezależności jednostki w kulturach zachodnich, lub harmonii w relacjach społecznych w kulturach Dalekiego Wschodu. Indywidualiści w większym stopniu koncentrują uwagę na stresorze i własnej reakcji, poszukują, gromadzą, przetwarzają i wykorzystują informacje dotyczących wydarzenia, dążą do konfrontacji z sytuacją stresową. Kolektywiści preferują styl unikowy, a więc odwracanie uwagi od stresora i własnych reakcji, pomijanie, odrzucanie, wypieranie i zaprzeczanie informacjom o wydarzeniu stresowym, angażowanie się w „bezs stresowe” aktywności, a tym samym – unikają konfrontacji, by nie narazić harmonii wewnątrzgrupowej.

Zdrowie i dobrostan jednostki. Ocena efektywności radzenia sobie ze stresem dokonywana jest na podstawie oceny stanu zdrowia i dobrostanu. Ale przecież polepszenie swego dobrostanu może wcale nie być celem jednostki. Poza tym ludzie w różnych kulturach różnie ujawniają skutki stresu, np. kobiety częściej ujawniają depresję, a mężczyźni alkoholizm. Azjaci skutki stresu mogą przejawiać jako somatyzację, a nie zaburzenia emocjonalne. Warto wspomnieć, że ujawnianie dystresu emocjonalnego jest obciążone wstydem i stygmatyzacją jako oznaka niedojrzałości i słabości psychicznej.

Uwagi końcowe. Przedstawione w tym tekście rozważania nie wyczerpują tematu relacji między kulturą a stresem i sposobami radzenia sobie z nim. Wiele aspektów tych relacji pominięto, jak np. rolę rywalizacji jako źródła stresu w kulturach indywidualistycznych, czy rolę honoru i zachowania twarzy w kulturach kolektywistycznych. Sprawą istotną jest także rola emocji, inaczej rozumianych i wyrażanych w różnych kulturach. Wiele różnic międzykulturowych można też opisać w obszarze dobrostanu psychicznego, zależnego od stresu. Ogólnie można powiedzieć, że mimo iż rodzaj stresorów w różnych kulturach może być bardzo zróżnicowany, to repertuar możliwych strategii jest stosunkowo bogaty i dostępny ludziom w każdej kulturze. Jednak kultury niejako wymuszają i wzmacniają te zachowania, które są najlepiej dopasowane do dominującego systemu znaczeń – przekonania, wartości i norm.

STRESS AND COPING FROM CROSS-CULTURAL PERSPECTIVE

A. Kwiatkowska

The paper reveals the problem of cross-cultural specific and determination of stress, coping strategies and resources, post-stress outcomes included. These phenomena are described and analyzed based on the individualistic and collectivistic cultures.

СТРЕСС И МЕЖКУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ СОВЛАДАНИЯ С НИМ

A. Квятковска

Польша, г. Белосток, Институт психологии ПАН

E-mail: akwiatkowska@psychpan.waw.pl

В настоящее время под стрессом подразумевают дискомфорт, испытываемый индивидом из-за несоответствия между предъявляемыми к индивиду требованиями, сложившимися под воздействием или в условиях определенной ситуации, и ресурсами, имеющимися у этого индивида для удовлетворения этих требований. Источниками требований могут быть как внешняя ситуация, так и внутренние стандарты. Несовпадение между потребностями и возможностями сопровождается преимущественно отрицательными эмоциями, иногда сильной напряженностью. Стрессовая ситуация побуждает к активности в двух направлениях, одно из которых предполагает установление равновесия между потребностями и возможностями, а второе – урегулирование собственного эмоционального состояния (Heszen, Sęk, 2009).

Многие авторы (в том числе Лазарус, Фолькман, 1984) относят к психологическому стрессу такое состояние, когда индивид ощущает отсутствие равновесия, определяет ситуацию как угрожающую, невыносимую, ту, с которой он не в состоянии справиться. Следовательно, очень важной является познавательная оценка в частности существенных для комфортного существования индивида элементов окружающей среды. Это так называемая первичная оценка, воспринимаемая в категориях обиды или потери (относится к нанесенному ущербу), угрозы (возможен ущерб в буду-

щем), выполнения задачи, требующей большого напряжения сил (в будущем возможны как ущерб, так и выгода). Вторичная оценка касается возможностей предпринимать меры с целью устранения причин стресса, смягчения его последствий либо достижения выгоды (задача, требующая большого напряжения сил); иначе говоря, вторичная оценка побуждает к активности, направленной на совладание со стрессом (копинг). Лазарус и Фолькман (1984) выделяют две функции совладания со стрессом: инструментальную (включает в себя задачи, ориентированные на проблему; заключается в улучшении невыгодных взаимосвязей между потребностями и возможностями индивида) и функцию, саморегулирующую эмоции, устремленную на снижение неприятного напряжения и смягчения других отрицательных последствий. Выделяются три способа совладания со стрессом: разрешение проблем, эмоционально-ориентированный, избегание (Эндлер, Паркер, 1990).

Было проведено множество исследований, которые были посвящены вопросам выбора той или иной стратегии совладания со стрессом. Несомненно, поведения в стрессовой ситуации зависят от свойств данной ситуации, познавательной оценки индивидом сложившихся обстоятельств и его личных предпочтений. Несмотря на огромное количество накопленных знаний в этой области, один вопрос остается вне интересов большинства исследователей, а именно, аспект культурных отличий и обусловленности, иначе говоря, культурный контекст, обуславливающий наиболее часто встречаемые стрессоры, располагаемые индивидом ресурсы, предпочтение той или иной стратегии, виды послестрессовых последствий. Исследователей стресса можно упрекнуть в том, что исследования были лишены контекста. Итак, давайте подумаем о том, как люди разных культур справляются со стрессом. Возможно, в соответствии с мнением Snyder (1999), наша концепция совладания (копинга) – это побочный продукт (*by-product*) западной цивилизации? Это предположение будем рассматривать на примере таких культурно-определяемых синдромов, которые описываются как индивидуализм и коллективизм.

Культура. Культура – это очень сложная, непрерывно изменяющаяся система правил, созданных и разделяемых данной общественной группой, передаваемых из поколения в поколение (Триандис, 1995). Эта система правил включает в себя стандарты, убеждения, ценности, являющиеся своеобразным сводом правил, указывающим, как жить, чтобы являться полезным для общества и уважаемым в данной культуре человеком. Культуры можно описывать по-разному (например, как традиционные и современные, мужские и женские, сложные и простые), но чаще все культурные различия рассматриваются с точки зрения индивидуализма и коллективизма, так как такой подход оправдал себя как в теоретическом, так и эмпирическом аспектах. Коллективизм и индивидуализм отличаются друг от друга тем значением, которым в обществе наделяются индивид и группа. В культурах, ориентированных на индивидуализм (Северная Америка, Западная Европа, Австралия, Новая Зеландия) самым важным элементом является личность и ее права, автономность и самореализация, забота о себе и своей семье. В культурах, характеризующихся коллективизмом (Азия, Африка, Восточная Европа, Южная Америка), на первом месте стоят интересы группы, ее цели, судьба, потребности, высоко ценится гармония отношений внутри группы. Упор делается на обязанности, долг, лояльность индивида по отношению к группе, взаимозависимости членов группы, выполнение общественных ролей.

По вертикальному – горизонтальному разделу культур выделяют четыре типа: (а) вертикальный индивидуализм с сильным стремлением к индивидуальности, соперничеству, превосходству (Северная Америка); (b) горизонтальный индивидуализм с уважением автономности индивида и эгалитарным уклоном; (с) вертикальный коллективизм с четко установленной иерархией внутри группы (Китай); (d) горизонтальный коллективизм с акцентом на равенство внутри группы (израильские киббуцы).

Типы стрессоров и культура. Культура формирует окружающую среду и влияет на наличие преобладающих типов стрессоров. В странах с преобладающей индивидуалистической культурой четко определена тенденция к защите прав индивида, его автономности и независимости. Общественной нормой является завершение процесса индивидуализации в конечном периоде подросткового возраста, следовательно, семейная сплоченность не представляет собой особо важного элемента. В коллективистской же культуре общественный климат способствует развитию конформизма и взаимозависимости. Стремление к индивидуализму воспринимается как проявление эгоизма, предательства, отсутствие лояльности к собственной группе. Посвятить себя благу общества – признак зрелости и сильного характера. Таким образом, межкультурные различия в зависимости от вида стрессоров можно рассматривать с точки зрения таких аспектов, как «независимость – взаимозависимость», «изменения – стабильность».

Стрессоры в аспектах «независимость – взаимозависимость» Окружающая среда своим давлением и культурными требованиями не только вызывает стресс, но и определяет ресурсы, имеющиеся в наличии у индивида. В индивидуалистических культурах причиной стресса может быть

сильно выраженное стремление к автономности и независимости, в тех случаях, когда индивид еще не готов к исполнению этой роли (ранняя юность), при минимуме общественных ресурсов. В этих культурах общественная сеть включает в себя слабо связанных друг с другом индивидов из числа ближайших родственников (нуклеарная семья), более дальних родственников, нескольких друзей и знакомых (Триандис, 1999). В коллективистских же культурах стресс может порождать устремление к сильной взаимозависимости и осуществлению требований группы, иногда за счет интересов индивида. Здесь общественная сеть – это расширенная семья, не имеющая четких границ. В коллективистских культурах пожилые родители живут вместе со взрослыми детьми, как правило, с семьей самого старшего сына, иногда временно, в соответствии с определенной схемой, живут у каждого из своих детей по очереди. В индивидуалистических культурах стремление к независимости и автономии способствует возникновению таких стрессоров, как одиночество и изоляция. Необходимость в свободе выбора может вызвать стресс в те моменты, когда выбора нет (период безработицы). С другой стороны, ограничения свободы являются несомненным источником стресса для индивидуалистов в отличие от коллективистов, о чем свидетельствует сложная история борьбы за права человека на Западе и Востоке. Достаточно указать разные наказания, применяемые родителями по отношению к детям: американские родители наказывают детей, запрещая им выходить из дому (ограничение свободы), японские же родители выгоняют детей из дому (расторжение связей, исключение из группы).

Следует добавить, что в коллективистских обществах взаимозависимость может налагать на индивида бремя заботы о пожилых родителях, дряхлых и больных членах семьи. В коллективистской культуре стрессогенным событием может оказаться брак, так как требуется установление равновесия между зависимостью от родителей и налаживанием отношений с новой семьей. В индивидуалистической же культуре стресс может быть вызван необходимостью принять в семью пожилого родителя.

Стрессоры в аспекте «изменение-стабильность». Кроме стрессоров, свойственных отношениям «независимость – взаимозависимость», также можно подвергнуть анализу отношения «изменение-стабильность». Индивидуалистические общества высоко ценят прогресс, неотъемлемой чертой которого является изменение. Изменения, к примеру, места работы (даже периодическая безработица) могут содержать потенциал развития, роста, улучшения, стабильность же может оказаться негативным явлением, угрожающим развитию. В свою очередь тесно связанные с традицией коллективистские общества считаются консервативными. Более востребованной является такая характеристика, как стабильность, так как она обеспечивает предсказуемость, а любые изменения, например, изменение места работы, могут восприниматься как угрожающие стабильности и безопасности.

Культура и ресурсы индивида.

Культура и «Я». По Маркусу и Китаю (1993) культура оказывает влияние на наше самовосприятие. В индивидуалистической культуре преобладает независимое «Я», определяемое как обособленная и автономная сущность, в отличие от взаимозависимого «Я», присущего коллективистским культурам, основанным на неразрывной сопряженности индивида с другими людьми. Различия между конструктами «Я» заключаются в том, как люди ощущают и реагируют на социальный контекст. При взаимозависимом конструкте «Я» люди более компетентны в социальном отношении и отзывчивы к социальному контексту, но одновременно они более зависят от него, обладают внутренним ощущением контроля и зависимости от требований.

Локализация контроля (LOC). LOC – это очень важный атрибут личности, тесно связанный с процессом совладания со стрессом. Факт, что в зависимости от типа конструкта «Я» индивиды контролируют окружающих или себя, имеет огромное значение для выбора стратегии борьбы со стрессом. У людей с независимым конструктом «Я» объект контроля находится вне индивида, следовательно, им присуще стремление к первичному контролю (*primary control*): осуществление контроля и изменение внешней среды. Для лиц с взаимозависимым конструктом «Я» объектом контроля является сам индивид, что обусловлено необходимостью адаптации к группе. Этим людям присущ вторичный контроль (*secondary control*): контролирование и изменение своих мыслей, эмоций, поведения.

Атрибутивные процессы. Атрибутивные процессы связаны с познавательной оценкой людьми события и ситуации, и теми стратегиями поведения, которые они склонны применять. Индивиды делают акцент на возможности индивида, относятся к нему как к действующему актеру, причины они соотносят с собой или другими людьми. Коллективисты более склонны объяснять действия с точки зрения ситуативных факторов, воздействующих на человека, поэтому, например, результаты действий соотносят с «везучестью или невезучестью».

Культура и совладание со стрессом (копинг)

Люди с выраженными индивидуалистическими склонностями относятся к стрессорам как к задаче, требующей большого напряжения сил и содержащей потенциал роста. Люди же с выраженными

ми коллективистскими склонностями чаще воспринимают стрессоры как угрозу, они эмоционально они слабее подготовлены к возможному ущербу.

Цели копинга. По Chun, Moos, Cronkite (2006), межкультурные различия могут проявиться в четырех основных целях, к которым стремится индивид, применяя различные стратегии совладания со стрессом. К ним относятся:

- a. Собственное благо (в центре внимания собственные потребности) vs благо других (в центре внимания потребности иных людей)
- b. Самоутверждение, автономность и независимость vs подтверждение взаимозависимости и отношений с другими людьми
- c. Внешний контроль vs внутренний контроль
- d. Максимализация выгоды vs минимизации ущерба

Проведенные до настоящего времени исследования стресса и совладания со стрессом основываются на предпосылке, что индивид в первую очередь заботится об удовлетворении своих потребностей, т.е. пытается редуцировать собственное дискомфортное эмоциональное состояние (*distress*). Это убеждение отражает индивидуалистическую систему ценностей, предполагающую, что люди чаще всего думают о себе, чем о других. Не учитывается тот факт, что прямое преодоление дискомфорта не всегда является желаемой целью индивида, а его редуцирование не является доказательством того факта, что индивидом достигнуты его цели. Часто оказывается, что индивид хочет достичь много разных, в том числе и противоречащих друг другу целей, при этом иметь ввиду как собственное благо, так и благо иных людей. Иерархия важности этих целей обусловлена характером ситуации и чертами, присущими субъекту. Основная цель копинга может определяться в категориях повышения благополучия других людей, улучшения отношений с другими лицами, а также уменьшения собственного неприятного эмоционального состояния. Примером могут служить лица, исполняющие роль опекунов, в том числе родители, врачи, учителя, для которых удовлетворенность подопечных важнее, чем их собственное удовлетворение. В особенности это относится к людям с коллективистской ориентацией, для которых другие люди принадлежат к концепту «Я», следовательно, их самочувствие так же важно, как и собственное. Иногда для улучшения ситуации в пользу других людей субъект жертвует собой, поэтому достижение такой цели может проявляться как собственный дискомфорт, определяемый западными исследователями неэффективным совладанием со стрессом. Однако немедленное облегчение положения не всегда обозначает, что индивид справился со стрессом, если его цель была иной.

Стратегия совладания. Из приведенных выше тезисов вытекает, что направленные на столкновение с окружением стратегии более присущи индивидуалистическим культурам, в то время как стратегии, направленные на модификацию самого себя, преобладают в коллективистских культурах. Эта гипотеза подтверждается эмпирическими данными (ср. Chun, Moos, & Cronkite, 2006). Конечно, нельзя не учесть индивидуальных различий при выборе стратегии, однако культурная традиция усиливает и поддерживает способы поведения, обеспечивающие осуществление определенных культурных ценностей, автономности и независимости индивида в западных культурах, и гармоничных отношений в культурах Дальнего Востока. Индивидуалисты больше внимания уделяют стрессору и собственной реакции на стрессовую ситуацию, ищут, накапливают и используют информацию, касающуюся события, стремятся к преодолению стрессовой ситуации. Коллективисты предпочитают прибегать к уловкам, отвлекать внимание от стрессора и собственных реакций, обходить, отталкивать, вытеснять, не соглашаться с информацией о стрессовом событии, занимать бесстрессовыми действиями, и таким образом они избегают столкновения, чтобы не нарушать внутригрупповую гармонию.

Здоровье и удовлетворенность индивида. При оценке эффективности совладания со стрессом подвергается оценке состояние здоровья и удовлетворенности. Однако может оказаться, что повышение удовлетворенности не является целью индивида. Кроме того, у людей разных культур по разному проявляются последствия стресса, например, у женщин чаще встречается депрессия, а у мужчин – алкоголизм. У азиатов последствия стресса могут быть соматизированы, при отсутствии эмоционального расстройства. Следует сказать, что личность, у которой имеется эмоциональный дискомфорт, как правило, отягощена стыдом и подвергается стигматизации как психически незрелая и слабая.

Замечания. Изложенные в этом тексте размышления не исчерпывают вопроса соотношений между культурой, стрессом и способами совладания с ним. Многие касающиеся этих отношений аспекты при этом не рассматривались, в том числе роль соперничества как источник стресса в индивидуалистических культурах, роль чести и достоинства в коллективистских культурах. Важным элементом также являются эмоции, по разному понимаемые и отражаемые в разных культурах. Многие

meжкультурные различия также можно описать с точки зрения психического здоровья, зависящего от стресса. Независимо от различных типов стрессоров, свойственных разным в культурам, спектр возможных стратегий поведения в стрессовых ситуациях относительно широк в любой культуре. Однако культурная традиция как бы усиливает и поддерживает те поведения, которые наиболее соответствуют системе убеждений, ценностей и стандартов, преобладающих в данной культуре.

Литература

1. Chun, C.-A., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. W P. T. Wong, & L. C. Wong (Редакторы), Handbook of multicultural perspectives on stress and coping (strony 29-48). New York: Springer Science + Business Media Inc.
2. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 58, стр. 844-854.
3. Heszen, I., & Sęk, H. (2009). Zdrowie i stres. W J. Strelau, & D. Doliński (Редакторы), Psychologia. Podręcznik akademicki (Tom II, strony 681-733). Gdańsk: GWP.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer-Verlag.
5. Markus, H., & Kitayama, S. (1993). Kultura i Ja: Implikacje dla procesów poznawczych, emocji i motywacji. Nowiny Psychologiczne, 3, стр. 5-20.
6. Triandis, H. C. (1999). Cross-cultural psychology. Asian Journal of Social Psychology, 2 (127-143).
7. Triandis, H. C. (1995). Individualism and collectivism. Boulder, Co: Westview Press.

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM W SYTUACJI UWIĘZIENIA – NA PRZYKŁADZIE POLAKÓW UWIĘZIONYCH W CZECZENII

M. Kolemba

Polsca, Białystok, Uniwersytet w Białymstoku

E-mail: marcin.kolemba@vp.pl

Artykuł jest studium przypadku dwóch grup Polaków uwięzionych w latach 90-tych XX wieku na terenie Czeczenii. W artykule opisano sposoby radzenia sobie ze stresem w sytuacji uwięzienia, wychwycone na podstawie analiz zapisków i wywiadów z członkami uwięzionych grup.

Niniejszy artykuł powstał na podstawie analizy przypadków uprowadzenia i uwięzienia w Czeczenii dwóch grup Polaków. Bazą do napisania tego artykułu stała się niepublikowana praca magisterska mojego autorstwa, o tym samym tytule. Pod koniec ubiegłego wieku miały miejsce dwa przypadki uprowadzenia Polaków w rejonie Czeczenii: pierwszy w 1997 roku, porwanie pięciu osób udających się do Czeczenii z pomocą humanitarną. Drugi, to uprowadzenie do Czeczenii dwójki polskich pracowników naukowych wraz z dwoma uczonymi dagestańskimi, z terenu Dagestanu w 1999 roku.

Uwięzienie na terenie Czeczenii, kraju z odmiennego od europejskiego rejonu kulturowego, znajdującego się w tamtych latach w stanie wojny, jest sytuacją niewątpliwie obfitującą w mnogość i różnorodność czynników stresujących. Co za tym więc idzie, dostarczyć może wiele ciekawego materiału do analizy. Dodatkowo za takim wyborem przypadków przemawia niezwykle atrakcyjna dla każdego badacza możliwość odnalezienia uczestników tych wydarzeń i porozmawiania z nimi.

W celu zebrania materiału badawczego, oraz uzyskania informacji niezbędnych do przeanalizowania sposobów radzenia sobie ze stresem w sytuacji uwięzienia, posłużyłem się dwoma narzędziami: wywiadem zogniskowanym i analizą archiwalną.

Analiza archiwalna była możliwa, gdyż w pierwszej grupie porwani Marek Kurzyniec i Paweł Chojnacki (uprowadzeni w 1997 roku na terenie Czeczenii wraz z kolegami: Krzysztofem Galińskim, Marcinem Thielem i Dominikiem Piaskowskim) napisali po powrocie do Polski książkę o swoich przeżyciach p.t. „Porwani w Czeczenii”. Dodatkowo o wydarzeniach mających miejsce w niewoli, napisał w swojej książce p.t. „Kasztany z Gudermesu” Paweł Chojnacki. Materiały dotyczące drugiej grupy dostępne były dzięki zapiskom robionym w niewoli przez prof. Zofię Fischer-Malanowską oraz prof. Rasuła M. Magomedowa (jednego z dagestańskich uczonych porwanych wraz z Polkami), wspólnie wydanych w Polsce jako książka p.t. „Nie bój się, nie ufaj, nie proś...”. Zapiski te wiernie oddają wydarzenia mające miejsce w całym okresie niewoli, trwającym w przypadku M. Kurzyńca, P. Chojnackiego i ich kolegów 53 dni, a w przypadku Prof. Zofii Fischer-Malanowskiej, oraz doc. Ewy Marchwińskiej-Wyrwał prawie 7 miesięcy. Dodatkową zaletą swego rodzaju pamiętnika, stworzonego przez prof. Fischer-Malanowską wraz z prof. Magomedowem jest to, iż są to wrażenia spisywane „na gorąco”, nie obarczone zakłóceniami związanymi

z upływem czasu (np. problem z przypomnieniem sobie dokładnie pewnych sytuacji itp.). Dla lepszego zrozumienia sytuacji osób uwięzionych, z czterema uczestnikami tamtych wydarzeń przeprowadziłem wywiad zogniskowany. Tymi osobami byli Marek Kurzyniec i P. Chojnacki z pierwszej grupy, oraz prof. Zofia Fischer-Malanowska i prof. Ryszard Magomedow z drugiej grupy.

Mimo pewnych różnic dotyczących warunków uwięzienia oraz czasu pobytu w niewoli, analizując relacje osób z obu więzionych grup można wychwycić podobieństwa wśród głównych czynników będących źródłem obciążeń i sposobów radzenia sobie z nimi.

Głównymi elementami które wyłaniają się z analizowanych wspomnień jako ważne czynniki obciążające dla większości (o ile nie dla wszystkich) zakładników, przyczyniającymi się do nasilenia stanu stresu są:

- poczucie zagrożenia, płynące z niepewności dotyczącej tego co się wydarzy w przyszłości, połączonej ze stale obecną możliwością utraty zdrowia i życia
- poczucie zagrożenia, wywołane bezpośrednim zagrożeniem zdrowia i życia (np. ostrzał, bombardowanie)
- beczyność – nuda
- niektóre czynniki fizyczne, w tym wypadku brak światła

Nie bez znaczenia są też na pewno elementy takie jak: zimno, głód, wyizolowanie od środowiska w którym się normalnie funkcjonuje, czy silne poczucie odpowiedzialności za grupę, które były istotnym źródłem obciążenia dla niektórych więźniów.

Jednostka funkcjonująca w sytuacji stresowej może sobie z nią skutecznie radzić i utrzymywać sprawność i zdolność realizacji różnych zadań, pod warunkiem, że szeroko rozumiane obciążenia, którym podlega (składające się na sytuację stresową, w której się znajduje) nie przekroczą granicy tolerancji danej jednostki na stres. Nawiązując do teorii sytuacji trudnych Tomaszewskiego możemy powiedzieć, że jeżeli to nastąpi to mamy do czynienia z przeciążeniem, które wywołuje wyraźnie negatywne zmiany w funkcjonowaniu psychicznym jednostki i utrzymując się przez dłuższy czas może doprowadzić do wielu zaburzeń psychosomatycznych. Jeśli przyjmiemy, że sytuacja stresu której konkretna osoba może podlegać, składa się z sumy obciążeń płynących z różnorodnych stresorów, a każda jednostka może tolerować stres do pewnej charakterystycznej dla niej granicy, po przekroczeniu której funkcjonuje ona w warunkach przeciążenia, to możemy założyć że w celu radzenia sobie ze stresem trzeba w miarę możliwości ograniczyć ilość obciążeń, bądź zmniejszyć ich natężenie (siłę) tak, by łączna suma obciążeń nie przekroczyła progu tolerancji danej jednostki na stres. Pod pojęciem „radzenie sobie ze stresem” rozumiem właśnie zachowania mające na celu zmniejszanie bądź eliminowanie tych obciążeń.

Pamiętajmy że dokuczliwość danego czynnika – obciążenie jakie on ze sobą niesie – zależy od subiektywnego odbioru danej osoby. Zgodnie z koncepcją Lazarusa znaczenie danej sytuacji zależy od oceny poznawczej. W wyniku oceny pierwotnej jednostka ocenia czy sytuacja jest dla niej stresująca a więc obciążająca, a jeśli tak to jaki jest charakter tego stresu: krzywda lub strata, zagrożenie czy wyzwanie. Następnie pojawia się ocena wtórna w trakcie której dana osoba szacuje swoje możliwości poradzenia sobie z sytuacją. W zależności od wyniku całej oceny poznawczej dany element czy sytuacja mogą mieć różne znaczenie obciążające dla poszczególnych osób.

Na podstawie analizy zapisków i wspomnień osób uwięzionych w Czeczenii, oraz przeprowadzonych z nimi wywiadów mogę stwierdzić, że dla większości więźniów głównymi elementami obciążającymi, nasilającymi stres, były: poczucie zagrożenia, wiążące się z niepewnością dotyczącą tego co się wydarzy w przyszłości, połączonej ze stale obecną możliwością utraty zdrowia i życia, beczyność – nuda, oraz długotrwały brak światła. Dla niektórych więźniów ważnym źródłem obciążenia było też wyizolowanie od środowiska w jakim normalnie funkcjonowali, oraz pełnienie funkcji opiekuńczego lidera grupy.

Obierane przez więźniów techniki radzenia sobie w sytuacji stresowej koncentrowały się głównie na procesach intrapsychicznych, służących samoregulacji emocji. Były to przede wszystkim mechanizmy ucieczkowe, takie jak ucieczka we wspomnienia, w modlitwę, w świat fantazji. Pojawiają się też techniki bazujące na zaprzeczaniu, na negowaniu problemu i nie dostrzeganiu realiów. Ważnymi i skutecznymi sposobami radzenia sobie ze stresem jest też strukturalizacja czasu, wymyślanie sobie różnych zajęć i „dbanie o nie”, oraz humor. Dla radzenia sobie ze stresem w omawianych przypadkach dużą rolę odgrywało też wsparcie społeczne, którego źródłem byli dla siebie sami współwięźniowie. Zestawienie głównych czynników obciążających, oraz sposobów radzenia sobie z tymi obciążeniami przedstawiam poniżej:

1. Czynniki obciążające: poczucie zagrożenia, płynące z niepewności dotyczącej tego co się wydarzy w przyszłości, połączonej ze stale obecną możliwością utraty zdrowia i życia -> sposoby radzenia sobie: zaprzeczanie zagrożeniu, negowanie problemu i niedostrzeganie realiów sytuacji, humor, mechanizmy ucieczkowe – ucieczka we wspomnienia i ucieczka w modlitwę.

2. Czynniki obciążające: poczucie zagrożenia, wywołane bezpośrednim zagrożeniem zdrowia i życia (np. ostrzał, bombardowanie) -> sposoby radzenia sobie: mechanizmy ucieczkowe – ucieczka w modlitwę i ucieczka w grę (np. w karty)

3. Czynniki obciążające: bezczynność – nuda) -> sposoby radzenia sobie: strukturyzacja dnia, wymyślanie sobie różnych zajęć i „dbanie o nie”, trzymanie „reżimu dnia”

4. Czynniki obciążające: długotrwały brak światła) -> sposoby radzenia sobie: mechanizmy ucieczkowe – ucieczka w świat fantazji i ucieczka we wspomnienia

Można przyjąć, że użyteczność technik bazujących na mechanizmach ucieczkowych, bierze się w sytuacji uwięzienia z braku możliwości stosowania ofensywnych form walki ze stresem (nie ma tu możliwości wyeliminowania stresorów). W radzeniu sobie ze stresem pomaga też humor, pełniący ważną rolę przy obniżaniu napięcia emocjonalnego (którego wysoki stan jest np. według koncepcji Janisa kwintesencją stresu), oraz zaprzeczanie, podobnie jak mechanizmy ucieczkowe pomagające utrzymać równowagę emocjonalną przez izolowanie myśli od świadomości zagrożenia. Wszelkie możliwe formy aktywności, narzucanie sobie określonych obowiązków, wymyślanie zajęć, pomagają walczyć ze stresem w sytuacji uwięzienia gdyż odwracają uwagę od trudności sytuacji i przyspieszają subiektywnie postrzegany upływ czasu. Zajęcia fizyczne pomagają też utrzymać w lepszym stanie swoje ciało, a więc co za tym idzie i psychikę. Dla łagodzenia obciążeń związanych z sytuacją uwięzienia ma też duże znaczenie fakt, iż zakładnicy przebywają w grupie życzliwych sobie osób. Dostarcza to szerokiego wsparcia ze strony innych współtowarzyszy niedoli, oraz pozostawia w świadomości więźniów krzepiącą informację, że w chwilach kryzysu mogą liczyć na pomoc innych. Jak podają A. Frączek i M. Kofta, świadomość że działa się wraz z innymi lub na rzecz innych ludzi, z którymi pozostaje się w ścisłych, pozytywnych związkach interpersonalnych, umożliwia lepsze znoszenie stresu.

Równie pomocną rolę dla znoszenia sytuacji uwięzienia jak przebywanie z grupą przyjaznych współwięźniów, może pełnić osoba silnego opiekuńczego lidera grupy. Jak wynika z przypadku grupy prof. Malanowskiej, opiekuńczy lider o silnej osobowości może dawać pozostałym współwięźniom poczucie bezpieczeństwa (nawet jeśli nie jest to w realny sposób uzasadnione), być dla nich oparciem i źródłem nadziei.

Literatura

1. Chojnacki P., Kurzyniec M. (1998). „Porwani w Czeczenii”. Kraków: KHK
2. Chojnacki P. (1999). „Kasztany z Gudermesu – doświadczenie czeczeńskie”. Kraków: Geo
3. Fischer-Malanowska Z. (2000). „Zapiski ze szczęśliwie ukończonej kaukaskiej szkoły przetrwania” w: Fisher-Malanowska Z. oraz Magomedow M. R. „Nie bój się, nie ufaj, nie proś...”. Warszawa: Grupa Wydawnicza Bertelsmann
4. Frączek A. i Kofta M. (1979). „Frustracja i stres psychologiczny” w: Tomaszewski T. (red.) „Psychologia”. Warszawa: PWN
5. Heszen-Niejodek I. (2000). „Teoria stresu psychologicznego i radzenia sobie” w: Strelau J. (red.) „Psychologia”. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
6. Lazarus R. S. (1986). „Paradygmat stresu i radzenia sobie” w: „Nowiny psychologiczne” nr 3-4. Warszawa
7. Łosiak W. (1995). „Podstawowe koncepcje stresu i radzenia sobie” w: Kubacka-Jasiecka D. (red.) „Wybrane problemy zmagania się ze stresem”. Zeszyty naukowe Uniwersytetu Jagiellońskiego MCLXVIII. Kraków: nakł. UJ
8. Magomedow M. R. (2000). „Rozmyślania snute w warunkach ograniczonej wolności życia i nieograniczonej wolności słowa” w: Fisher-Malanowska Z. oraz Magomedow M. R. „Nie bój się, nie ufaj, nie proś...”. Warszawa: Grupa Wydawnicza Bertelsmann
9. Selye H. (1979). „Stres okiełznany”. Warszawa: PIW
10. Tomaszewski T. (1963). „Wstęp do psychologii”. Warszawa: PWN

COPING IN HOSTAGES SITUATION – BASED ON MEMOIRS OF POLISH HOSTAGES HELD IN CHECHNYA

M. Kolemba

The article is a case study of two groups of Poles caught in the 90s of the twentieth century in Chechnya. The article describes ways of coping in a situation of imprisonment, based on interviews with members of the imprisoned groups and analysis of captured records.

МЕХАНИЗМ МОБИЛИЗАЦИИ РЕСУРСОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ С ПОЗИЦИИ РЕФЛЕКСИВНО-РЕГУЛЯТИВНОГО ПОДХОДА

И.В. Кочкарева

Россия, г. Омск, Омский государственный педагогический университет

E-mail: kochkareva_i@list.ru

С позиции рефлексивно-регулятивного подхода описано функционирование механизма мобилизации ресурсов совладающего поведения как механизма саморегуляции внутренней активности для преодоления трудных жизненных ситуаций. Библиогр. 7.

Поведение личности в трудных жизненных ситуациях, неизбежно возникающих в процессе жизнедеятельности, привело к появлению нового направления исследований в психологической науке – копинг-исследований, которое на сегодняшний день активно развивается как за рубежом (Folkman, Lazarus, 2000; Frydenberg, 2002; Prior, 2009 и др.), так и в нашей стране (Анцыферова, 1994; Бодров, 2000; Крюкова, 2005; Нартова-Бочавер, 1997; Хазова, 2004 и др.). Это объясняется тем, что современное общество ориентировано на самореализующегося человека, эффективно осуществляющего жизнедеятельность в трудных ситуациях и противостоящего мощному давлению неблагоприятных социальных факторов.

Особый интерес со стороны зарубежных и отечественных психологов в последнее время вызывает проблема изучения ресурсов совладания (Ford, Harris, 1997; Hobfoll, 1988; Matheny, 2004; Демин, 2003; Петрова, 2008; Постылякова, 2004 и др.). Трактую ресурс совладания как личностные и средовые возможности человека, которые он мобилизует для реализации стратегий совладания при преодолении трудной ситуации, исследователи пишут о внешних (ресурсы социальной сети и социально-экономического положения) и внутренних (локус контроля, оптимизм, одаренность и др.) видах ресурсов совладания, однако, процесс их мобилизации остается открытым. В связи с этим возникает проблема, а именно: каким образом человек для преодоления трудной жизненной ситуации мобилизует ресурсы совладающего поведения и какие психологические механизмы обеспечивают этот процесс.

Анализ психологической литературы по проблеме позволил выявить, что аспекты мобилизации возможностей человека затрагиваются в трудах Ф. Василюка, указывающего на «мотивы-доноры», В.К. Вилюнаса, рассматривающего «мотивационное опосредование», а также в трудах ученых, занимавшихся проблемами волевой регуляции (Иванников, 2006; Ильин, 2006; Селиванов, 1974 и др.). Волевая регуляция, являясь частным видом произвольной регуляции, характеризуется использованием волевого усилия, под которым понимается переживание процесса работы мобилизующего механизма, с помощью которого преодолеваются трудности в целенаправленном действии, или толчок к началу действия [6; 104]. Однако в чем специфика внутренней работы человека при совершении волевого усилия в преодолении трудной ситуации? Механизм самого волевого усилия до сих пор не выяснен, и часто описывается как феноменологическое переживание, особая внутренняя работа в ситуации необходимости совершения действия, побуждение к которому слабо или отсутствует. В.А. Иванников предпринял попытку объяснить формирование побуждения к волевому действию через механизмы намеренного изменения смысла, подчеркивая важность, значимость ценностно-смысловых образований человека в совершении определенных действий.

Мы в своей работе для того, чтобы разобраться с сути мобилизационного процесса будем придерживаться рефлексивно-регулятивного подхода (Конопкин, 1995; Осницкий, 1986; Рубинштейн, 2004; Сеченов, 1953; Шаров, 2005 и др.), в котором основными подсистемами регуляции являются ценностно-смысловая сфера, активность и рефлексия. В рамках этого подхода механизм понимается как постоянно действующая или ситуативно возникающая целостная психологическая организация (система), обеспечивающая выполнение тех или иных регулятивных функций. Соответственно, одной из подсистем механизма мобилизации ресурса совладающего поведения являются ценностно-смысловые образования человека. Они находят свое выражение в преобладающем виде стремления к значимости собственной личности, под которым понимается базовая потребность человека в развитии, утверждении, реализации себя в социокультурных условиях жизнедеятельности, а в трудных ситуациях эта потребность выступает в качестве ресурса совладания. Ситуации, препятствующие достижению важных, актуальных целей в контексте стремления к личностной значимости являются трудными. В подобных ситуациях уровень притязаний человека не достигнут, возникает ощущение личностной нереализованности, что усиливает беспокойство и обостряет переживание собственной несостоятельности, неуспешности. Важность трудной ситуации для человека объясняется тем, что она подчеркивает уяз-

вимость, угрозу существования ценностно-смысловых образований, которые включаются, встраиваются в стремление к значимости собственной личности (желание получить положительную оценку со стороны других людей, самооодобрение и др.).

В связи с тем, что субъект испытывает сложности в самореализации, утверждении себя, ему необходимо актуализировать свой ресурс, т.е. увеличить важность отдельных смысловых образований в контексте стремления к личностной значимости для преодоления возникшей ситуации. Каким образом это происходит?

Думая о возникшей проблеме, человек во внутренней активности проигрывает ее в воображаемых ситуациях, обдумывает различные варианты преодоления: прогнозирует свои слова, действия, возможную их оценку другими (Гостев, 1992; Иванников, 2006; Шадриков, 2006). Причем каждый проигранный, прожитый вариант оценивается и, соответственно, несет определенную эмоциональную нагрузку, т.е. состояние удовлетворения или обиды, вины, беспокойства, внутренней дисгармонии. Другими словами субъект обживает смыслы совладания с трудной ситуацией, которые разворачиваются как некоторые программы поведения (Луман, 2004; Леонтьев, 1999). В процессе проживания эти программы поведения наполняются эмоциональным содержанием. Подобная работа представляет собой циклический процесс, где в рефлексивных процессах дифференциации и интеграции происходит многократный возврат к трудной ситуации, который позволяет человеку выверить свою линию жизни и создать необходимую для совладания эмоциональную напряженность («эмоциональную подпитку»). В процессе такой рефлексивной активности «высвечивается», актуализируются наиболее важные смысловые образования человека, в контексте его стремления к личностной значимости, для совершения необходимых действий в преодолении трудной ситуации. Кроме того, рефлексивное взаимодействие с другими смыслами, из иных сфер жизни, способствуют лишь концентрации и усилению значимого. То есть, частные смыслы связываются с общим, человек понимает необходимость совладания по многим аспектам в контексте самореализации, самоутверждения или саморазвития, что обосновывает, конденсирует значимое для человека.

Получается, что в процессе такого рефлексивного обдумывания, проживания проблемы, у человека возникает мобилизация ресурса совладания. Она проявляется, с одной стороны, в разворачивании смыслов как программ поведения и их рефлексивном проживании, в процессе которого они наполняются эмоционально-ценностным содержанием. С другой стороны, актуализированный, оформленный смысл совладания с возникшей трудной ситуацией включается в контекст доминирующего стремления к личностной значимости человека и усиливает его, что отражается в возникшем побуждении к совершению необходимых действий (Леонтьев).

Подводя итог вышеизложенному, следует отметить следующее: во-первых, механизм мобилизации ресурсов совладающего поведения, являясь механизмом саморегуляции внутренней активности, позволяет человеку овладеть самим собой за счет актуализации смысловых образований, которые встраиваются, согласуются со стремлением к личностной значимости; во-вторых, намечены перспективы в изучении механизма мобилизации ресурсов совладающего поведения (возрастной, профессиональный, этнический аспект и др.); в-третьих, на наш взгляд, рефлексивно-регулятивный подход является перспективным к пониманию функционирования механизма мобилизации ресурсов совладающего поведения и в изучении внутреннего мира человека.

Литература

1. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
2. *Виллюнас В.К.* Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во МГУ, 1990.
3. *Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции. М.: МГУ, 2006.
4. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Дисс...докт. психол. наук. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005.
5. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999.
6. *Селиванов В.И.* Волевая регуляция активности личности // Психологический журнал. 1982. Т.3. № 4. С.14-26.
7. *Шаров А.С.* Жизненный кризис в развитии личности. Омск: Изд-во ОмГТУ, 2005.

THE MECHANISM FOR CONTROL BEHAVIOR RESOURCES MOBILIZATION FROM THE POINT OF VIEW OF REFLEXIVELY-REGULATIVE APPROACH

I. Kochkareva

The functioning of the mechanism for control behavior resources mobilization as the mechanism for intrinsic activity self-regulation in order to overcoming difficult life situations from the point of view of reflexively-regulative approach is described.

ПОНИМАНИЕ ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ КАК УСЛОВИЕ РАЗРЕШЕНИЯ СУБЪЕКТОМ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ

И.А. Красильников

Россия, г. Саратов, Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

E-mail: igor.krasilnikov@mail.ru

В статье показана связь различных стрессовых переживаний, лежащих в основе эмоциональных внутренних конфликтов. Автор обсуждает вопрос о необходимости введения концепта «понимания» в теоретическую модель разрешения субъектом внутренних конфликтов. Библиогр. 7.

На жизненном пути человек неизбежно оказывается в ситуациях, которые являются для него субъективно трудными. Их появление определяется сочетанием как внешних (ситуационно-психологических), так и внутренних (индивидуально-психологических) факторов. Преодоление ситуативной тревожности, стресса как реакции на угрозу жизненно важным ценностям, имеет для человека (особенно в современных условиях) экзистенциально-личностный смысл. Еще в свое время датский философ С. Кьеркегор впервые отмечал, что тревожность является основным психологическим феноменом, определяющим историю человеческой жизни и ее развития.

В трудной жизненной ситуации субъект может длительно переживать ценностную фрустрацию и не находить пути ее преодоления, совладания (Крюкова, 2007). В этих случаях существует риск трансформации экзистенциальной фрустрации в самофрустрацию, что уже может квалифицироваться нами как внутренний конфликт (Красильников, 2008). Такая внутренняя эмоциональная самоблокировка в реализации взаимодействия с «Миром», «Другими» есть аффективный механизм возникновения внутреннего конфликта. Благодаря взаимодействию со значимыми «Другими» субъект способен осуществить себя, реализовать ценности, но одновременно та или иная ценность может вызывать у субъекта амбивалентные чувства и соответствующие амбивалентные тенденции.

При взаимодействии с социальным миром субъект может испытать различного рода переживания, лежащие в основе эмоциональных конфликтов (Орлов, 1991). Автором приводятся: чувство обиды (конфликт между тем, какие ожидания выстроены относительно поведения значимого «Другого» и его реальным, не соответствующим этим ожиданиям поведением); чувство вины (конфликт между тем, какие ожидания выстроили значимые другие относительно поведения самого субъекта и отклоняющегося от этих ожиданий поведения). Ю.М. Орлов выделяет также сложные эмоциональные переживания как зависть, ревность, любовь, расставание и др. Анализируя феноменологию негативных эмоций, он также пишет о том, что отношения человека к другим может выражаться переживаниями на когнитивном и экзистенциальном уровне.

Существует целый класс внутренних конфликтов, получивших название экзистенциальных, которые не поддаются прямому целенаправленному их разрешению: поведенческие стратегии в таких случаях могут приводить к еще большей фрустрации, тревожности и эмоциональным страданиям. Остановимся на некоторых психологических детерминантах разрешения внутренних конфликтов.

Здесь на наш взгляд перспективным является привлечение понятия «субъект» и субъектного подхода. Тогда внутренние конфликты можно рассматривать, как результат невозможности субъектом разрешать жизненные противоречия бытия. Для человека экзистенциальные внутренние конфликты – это конфликты в ценностной сфере, и разрешать их может только субъект, для которого их разрешение имеет жизненную необходимость и смысл. Разрешение внутреннего конфликта означает принятие субъектом определенной смысловой позиции, появления экзистенциальной активности в мир, направленной в данную трудную жизненную ситуацию. Ведь при экзистенциальном конфликте происходит самозамыкание человека на своем «Я» и существует риск утраты субъектом экзистенциального центра Я, контакта с жизненным миром: происходит своеобразная самоблокировка, «свертывание» экзистенциальной внешней и внутренней активности (самообман, повышается своеобразная сензитивность к принятию ложных ценностей и враждебных установок, акцент на гордости и пр.).

В данном контексте нам представляется, что дисгармоничная личность – это личность, имеющая глубокие и длительные неразрешенные внутренние конфликты, связанные с внутренними препятствиями, которые нарушают отношения подлинности и открытости к внешнему миру и к себе, что в свою очередь вторично препятствует процессу развития зрелости.

Но тогда возникает теоретическая проблема – а что должно происходить в душевной организации человека, чтобы преодолеть отчужденность и осуществить прорыв в реальный мир, мир реальных отношений с другими людьми. С этой целью остановимся на некоторых методологических положениях отечественной психологии.

Развивая идеи С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульханова-Славская считает, что онтологической спецификой субъекта является признание за ним центра реорганизации своего бытия, тем самым разрешая жизненные противоречия (Абульханова, 1999). Опираясь на взгляды С.Л. Рубинштейна, А.В. Брушлинский говорит, что проблема внутренних условий и психической реальности является центральной категорией в психологии (Брушлинский, 2006).

Идея о психическом как закономерном процессе внутреннего саморазвития, предложенная Е.А. Сергиенко, на наш взгляд, играет также важную роль, при рассмотрении проблемы разрешения внутренних (эмоциональных) конфликтов. Так, исследователь считает необходимым исходить из идеи ментальной модели человека – саморазвития, где важно делать акцент на реализации уровней возможностей субъекта развития, деятельности, жизни (Сергиенко, 2007).

В.В. Знаков, исследуя проблему понимания, как форму внутренней психологической активности считает, что оно представляет собой смысловой феномен, существенно детерминирующий способ бытия человека. По его выражению, утрата субъектности – это в первую очередь утрата действовать к самоосуществлению себя, своих экзистенциальных потребностей жить, необходимости понимать трудную жизненную ситуацию. Понимание же ситуации неразрывно связано с самопониманием, т.е. пониманием своих личностных возможностей по преодолению трудностей (Знаков, 2007).

Таким образом, категория «понимания» привлекается нами как теоретический концепт, имеющая глубокий объяснительный потенциал в рассмотрении проблемы субъектного способа разрешения внутренних конфликтов. Если понимание, как показано в работах В.В. Знакова, включает когнитивную и экзистенциальную составляющие, то соответственно можно предположить, что в процессе разрешения внутреннего конфликта на основе понимания и самопонимания, в начальной фазе более выражена когнитивная компонента (оценки ситуации и себя в ней), а на последующих фазах процесса экзистенциальная, ценностно-смысловая компонента. Экзистенциальная фаза разрешения включает такие составляющие понимания как: рефлексивность, спонтанность, интуицию, созерцательность и др. Конечно, остается без обсуждения вопрос о временном аспекте этапа разрешения внутренних конфликтов.

Таким образом, в статье была сделана попытка обоснования необходимости ввести категорию «понимания» в разработку теоретической модели разрешения субъектом внутренних конфликтов и совладания с трудными жизненными ситуациями. Понимание обеспечивает возможность самопрорыва субъекта в мир подлинности своего существования, на основе открытого взаимодействия с социальным миром, что в свою очередь приведет к развитию личности.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В. Несколько замечаний в связи со статьей А.С. Арсеньева «О творческой судьбе С.Л. Рубинштейна» // Развитие личности. № 4. 1999. С. 12-20.
2. Брушлинский А.В. Избранные психологические труды. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 623 с.
3. Знаков В.В. Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 479 с.
4. Красильников И.А. Развитие личности как субъектно-экзистенциальный путь разрешения внутриличностных конфликтов // Личность и бытие: субъектный подход. Материалы науч. конф., посвященной 75-летию со дня рождения члена-корреспондента РАН А.В. Брушлинского, 15-16 октября 2008 г. / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.В. Знаков, З.И. Рябикина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 501- 504.
5. 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.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М.: Просвещение, 1991. 287 с.
7. Сергиенко Е.А. Зрелость: молярный или модулярный подход? // Феномен и категория зрелости в психологии / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. С. 13-28.

UNDERSTANDING OF THE DIFFICULT SITUATION AS THE CONDITION OF THE SOLUTION OF INTERNAL CONFLICTS BY THE SUBJECT

I. Krasilnikov

In the article is shown the connection of various stressful experiences underlying emotional internal conflicts. The author discuss the question about necessity introduction concept «understanding» in theoretical model of the solution of internal conflicts by the subject.

СТРЕССОРЫ РОССИЙСКОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ

Л.В. Куликов

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

E-mail: leon-piter@rambler.ru

Особенности влияния средств массовой информации на массовое сознание дают следующие эффекты: 1. Упрощенное восприятие и оценивание мира и событий в нем. 2. Отсутствие объединяющего начала в общественном сознании. 3. Чрезвычайно сильное влияние СМИ на общественное сознание опасно тем, что СМИ монополизированы. 4. Опасность представляет суженое общественное самосознание, отсутствие достаточно полной рефлексии по основным составляющим.

Источником многих социальных стрессов современного российского общества является дисгармоничное общественное сознание и неблагоприятное общественное настроение. С другой стороны, целый ряд неблагоприятных черт общественного сознания и настроения создает почву для возникновения и усиления социальных стрессов.

Общественное настроение не является некоторым арифметическим средним настроений членов общества. Оно может быть лишь условно охарактеризовано как некая целостность. В обществе есть разные группы, общности, когорты: социальные, возрастные, региональные, национальные, профессиональные, производственные (отраслевые). Настроения в этих группах имеют как общность, так и специфичность. Это вряд ли следует как-либо обосновывать, поскольку в разных группах существует разное отношение к одним и тем же социальным явлениям. Эти факторы и определяют консонанс или диссонанс общественного настроения, схожесть или несхожесть в чувственном тоне настроения разных групп общества.

Социальные изменения и потрясения последних десятилетий привели многих членов общества к переживанию состояния, в котором есть черты кризиса социальной и культурной идентичности. Сюда могут быть отнесены: 1) утрата позитивного восприятия своей социальной и культурной принадлежности; 2) переживание негативных чувств, связанных со своей социальной и гражданской принадлежностью (у немалой части членов общества); 3) ослабление патриотического настроя. Эти и подобные чувства приводят к ослаблению переживания смысла со-бытия (совместного бытия), ценности общественной жизни, стремления идти общим путем. Они имеют негативные последствия не только в аспекте общественного сознания, но и индивидуального сознания. Поскольку приводят к потере ощущения наполненности смыслом своей (личной) жизни и деятельности, оптимистичности, осознания себя субъектом своей жизни и жизни общества. Отчуждение многих членов общества от жизни общества, от участия в управлении общественными процессами на том или ином его уровне чревато негативными последствиями для политической стабильности в стране.

Переживания общности, единства, сплоченности непосредственно или опосредованно обуславливают различные процессы в обществе и государстве, которые не всегда удается достаточно точно выразить в количественных характеристиках, но их невозможно и опасно недооценивать. Такие процессы создают почву для социальной и политической напряженности в обществе, межгрупповых, межэтнических, межпоколенных и других конфликтов. Они способствуют распаду духовной общности, возникновению апатии как черты общественного настроения, могут негативно отражаться на социальной, политической, трудовой активности граждан, их духовном, психическом и физическом здоровье, психологической устойчивости к преодолению трудностей, испытаний, защищенности от возникновения психологических зависимостей (алкоголизма, наркомании, игромании и т.д.).

В настоящее время нет достаточно полной картины общественного самосознания, нет научно обоснованной оценки его целостности или раздробленности, не выявляются наиболее весомые факторы интеграции и дезинтеграции сознания с учетом роли общественных и государственных институтов, культурно-исторических традиций, современных социально-экономических условий жизни различных социальных групп.

Первостепенное значение для формирования общественного сознания и самосознания имеет деятельность средств массовой информации. Это значение возрастает в связи с тем, что в стране нет государственных и общественных институтов воспитания. Все институты воспитания, которые могли бы решать такого рода задач, от их решения дистанцируются. Известно, что «природа не терпит пустоты». Поэтому находятся силы, которые восполняют недостаток. В наше время, не желая принимать на себя ответственность в этом плане, фактически главным институтом воспитания, формирования мировоззрения, общественного сознания, ведущим фактором влияния на общественное настроение, являются СМИ.

Главной функцией сознания человека выступает интегрирующая, объединяющая, обеспечивающая целостность функционирования психики – связность внешней и внутренней активности человека. Сознание и самосознание сохраняют временную транспективу (прошлое, настоящее и будущее), в нем происходит соотнесение потребностей с возможностями (внутренними, собственными и внешними ресурсами), оно выстраивает и удерживает целостный образ ситуации, в котором представлен сам субъект. Интегрированным можно считать сознание, в котором существует иерархия жизненных смыслов и целей, ценностей и мотивов, есть координация времен – прошлого, настоящего, будущего. Если интегрирующая функция сознания ослабевает, то снижается потенциал субъектности, человек теряет инициативу, снижается интенсивность деятельности, утрачивается динамика всех его основных жизненных процессов: деятельности и поведения, самоуправления, развития, адаптации. Дезинтегрированное сознание можно было бы называть также разорванным сознанием.

Черты дезинтеграции обнаруживаются в общественном сознании современной России. Отсутствие диалога, непонимание, несогласованность в действиях людей, которые могут и должны действовать совместно – и следствие, и причина дезинтегрированного общественного сознания. К этой сфере общественной жизни следует отнести непонимание и/или неприятие одних социальных групп другими, одних поколений другими, межэтническая рознь, межконфессиональная напряженность. Общность в объективном плане – это солидарность, единство действий, соучастие, взаимная помощь и т.п. Общность в субъективном плане – это переживание чувства общности, принятие различий и неравенства без гнева, понимание неизбежного для любого исторического времени несовершенства законов, ограниченности их действенности и, в связи с этим, наличие несправедливости в разных сферах государственной и общественной жизни и т.д.

Наши СМИ взращивают и укрепляют любопытство к чужой жизни. К сожалению, побочным продуктом этого выступает неумение многих людей разных поколений прожить свою жизнь, отсутствие интереса к своей жизни, обесценивание своей жизни, неприятие своей ценности и неприятие самосознания.

К опасным феноменам общественного сознания и самосознания, возникающим под влиянием СМИ, необходимо отнести следующие:

1. Упрощенное восприятие и оценивание мира и событий в нем. Слишком часто в массовом сознании картина мира предстает в ахроматических тонах. Доминируют три тона в картине мира: белый, черный и серый. Белый – все приятное, радостное. Черный – все пугающее, беспокоящее. Серый – все унылое, скучное. Добавим, что к скучному следует отнести и то, что требует от субъекта упорства, осознания силы (характерной для россиян), действие феномена выученной беспомощности, а также, то, что просто указывает на собственную лень. Такого рода сознание можно также назвать поляризованным. Предполагаем, что данный феномен свойствен как массовому, так и, понятно, индивидуальному сознанию многих членов общества.

Влияние СМИ, одновременно, и создает почву, и укрепляет упрощенное восприятие и оценивание мира. А именно: слишком большая доля примитива в медиа продукции, намеренная поляризация оценок (например, для привлечения внимания аудитории, добавления «перца», скандальности и т.п.), клиповое сознание, настойчиво формируемое рекламой и др.

2. Отсутствие объединяющего начала в общественном сознании. Поиск объединяющей «национальной идеи» вряд ли когда-либо увенчается результатом. Значительно важнее для общества переживание общности, чем та или иная формулировка целей развития.

3. Чрезвычайно сильное влияние СМИ на общественное сознание опасно тем, что СМИ монополизированы и коммерциализированы. Духовно-нравственные ценности отодвинуты на задний план, на переднем – и откровенная, и замаскированная страсть к наживе, ложные ценности, ведущие к деградации общества, не только духовной.

4. Опасность представляет суженое, редуцированное общественное самосознание, отсутствие достаточно полной рефлексии по основным (атрибутивным для общественного самосознания) составляющим.

STRESSORS OF THE RUSSIAN INFORMATION ENVIRONMENT

L. Kulikov

To feature of influence of mass media on mass consciousness gives following effects. 1. The simplified perception and estimating the world and events in it. 2. Absence of the uniting beginning in public consciousness. 3. Extremely strong influence of mass-media on public consciousness is dangerous that mass-media are monopolised. 4. Danger represents the reduced public consciousness, absence enough a full reflexion on the basic components.

СТРЕСС И СТРЕСС-РЕЗИСТЕНТНОСТЬ: КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКО-ПРЕВЕНТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ АНАЛИЗА

А.Б. Леонова

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

E-mail: ableonova@gmail.com

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 09-06-12026-офи_м

В рамках структурно-интегративного подхода проведено соотнесение понятий стресса и стресс-резистентности с выходом на обоснование принципов разработки комплексных психологических технологий диагностико-превентивной направленности. Дано описание двух комплексов методических средств такого типа (системы ИДИКС и ИОСР). Показана роль факторов субъективной оценки ситуации в развитии синдромов стресса и формирования индивидуальной стресс-резистентности, а также методов психологической саморегуляции для их профилактики и коррекции. Библиогр. 10.

Традиционно в психологической науке проблемы стресса и стресс-резистентности рассматриваются независимо. При этом к области изучения *стресса* относится многоплановая палитра исследований причин, факторов и состояний, оказывающих деструктивное влияние на поведение и психическое здоровье человека (Картрайт, Купер, 2004; Леонова, 2007), а *стресс-резистентность* – или, шире, индивидуальная устойчивость к стрессу – анализируется в рамках дифференциально-психологического подхода как некоторое особое свойство личности, предопределяющее способность человека эффективно действовать в трудных/критических ситуациях (Бодров, 2006; Величковский, Марьин, 2007). В концептуальном плане это приводит к достаточно жесткому разграничению *динамических* аспектов адаптации к напряженным условиям и *стабильных предикторов* возникновения стрессовых состояний.

Такое прямое противопоставление является малопродуктивным как в теоретическом, так и в прикладном плане, поскольку при этом теряется принципиально важный аспект трактовки понятия «стресс» как механизма *пластичной адаптации* к требованиям среды, заложенный еще в классической концепции Г. Селье. Свидетельством этого является тот факт, что, несмотря на десятилетия активного поиска, до сих пор не выявлено сколь-нибудь устойчивого набора индивидуальных качеств или личностных черт, которые могут служить надежными индикаторами устойчивости человека к стрессу (Бодров, 2006; Леонова, 2007).

Наметившаяся в последнее десятилетие тенденция к интеграции различных исследовательских подходов к изучению стресса (Леонова, 2004; Beehr, 2000) создает платформу для снятия этого противопоставления. Понятия стресса и стресс-резистентности начинают рассматриваться как две взаимосвязанные стороны единого процесса, характеризующие *меру успешности адаптации* субъекта к динамичным условиям окружения (Леонова, 2007; 2009). При этом базовыми критериями эффективной адаптации (стресс-резистентность) выступают сохранность деятельности и здоровья человека, а риск-факторы и нарушения в механизмах регуляции поведения (собственно стресс в его деструктивных формах) оцениваются как формы проявления дефицита адаптационных ресурсов.

В предложенной нами иерархической модели анализа стресса (Леонова, 2004) задается схема выделения основных уровней и результирующих компонентов этого сложного адаптационного процесса. Так, на уровне *макроанализа* выделяются контекстуальные характеристики, которые определяют тип стрессогенной ситуации и объективные стресс-факторы, являющиеся *потенциальными источниками* стресса. Уровень *опосредующего анализа* включает те индивидуально-психологические характеристики, которые влияют на *субъективную оценку ситуации* и, тем самым, определяют «сценарий» развития стресса (мотивационные установки, личностные диспозиции, доступный репертуар копинг-стратегий и др.). На уровне *микроанализа* детализируются представления о конкретных синдромах острых и хронических стрессовых состояний, отражающих специфику *изменений в механизмах регуляции* деятельности. Предложенная иерархическая схема создает основу для создания новых психологических технологий системного типа.

Реализация принципов системности при разработке полноценного психологического инструментария предполагает их соответствие, как минимум, трем основным требованиям. Во-первых, по своему составу они должны иметь *комплексный характер* для того, чтобы воссоздавать многоплановую картину проявлений изучаемого явления. Во-вторых, с их помощью нужно обеспечить возможность *интеграции* множества частных признаков для вынесения целостного диагностического суждения. В-третьих, важно выявлять основные «зоны дефицита» в функционировании сложившейся системы регуляции деятельности для определения эффективных *путей оптимизации* ее ра-

боты (Медведев, 2003). В наших исследованиях были разработаны и эмпирически верифицированы два комплекса методических средств, соответствующих формату такой диагностико-превентивной стратегии анализа стресса (Леонова, Кузнецова, 2007; Beehr, 2000).

I. Компьютеризованная система «Интегральная оценка и коррекция стресса (ИДИКС, Леонова, 2004, 2007), которая предназначена для диагностики специфичных синдромов стресса у представителей разных профессий. Помимо детализированной оценки проявлений стресса в полном цикле его развития (причины – субъективная оценка затруднений – острые и хронические стрессовые состояния – негативные последствия в форме поведенческо-личностных деформаций), данная система обеспечивает выход на подбор рекомендаций и комплектование специализированных программ стресс-менеджмента. Важно отметить, что по данным использования системы ИДИКС при работе с разными контингентами специалистов (врачи, учителя, сотрудники спецслужб, банковские служащие и др.) было обнаружено, что практически во всех случаях одной из главных «зон неблагополучия» являются пики со стороны субъективной оценки трудностей в работе.

II. Комплексная система «Индивидуальная оценка стресс-резистентности» (ИОРС, Леонова, 2007, 2009), направленная на диагностику индивидуального уровня устойчивости к стрессу и, в случае необходимости, подбора реабилитационных средств для его повышения. Основой для создания системы ИОРС послужило развитие представлений Р. Лазаруса о доминирующих типах когнитивно-аффективной оценки ситуации, представляемых в форме эмоционально-окрашенных переживаний угрозы (тревога), конфликта (агрессия), фрустрации (депрессивность) и недостатка внутренних ресурсов (истощение). В методическом плане система ИОРС была реализована с помощью тестов, разработанных в рамках подхода «состояние – устойчивая личностная черта» (Спилбергер, 2003). Диагностическая пригодность системы ИОРС доказана результатами массовых обследований лиц с априорно различным уровнем стресс-резистентности (сотрудников МВД, пациентов психосоматических клиник, представителей массовых профессий, Величковский, Марьин, 2007). В цикле экспериментальных исследований показано, что существуют закономерные связи между индивидуально-обусловленными особенностями субъективного «видения» ситуации и характерными видами реагирования на биохимическом, вегетативном и операционально-когнитивном уровнях.

При сопоставлении данных, получаемых по системам ИДИКС и ИОРС, легко обнаружить, что специфика проявлений стресса и стресс-резистентности имеет общую плоскость пересечений, касающуюся субъективной репрезентации образа трудных ситуаций. При анализе синдромов стресса это отражается в наличии различных проявлений функциональной дезадаптации, а при характеристике уровня индивидуальной устойчивости к стрессу на первый план выдвигаются изменения в структуре глубинных механизмов регуляции деятельности. В этой связи следует подчеркнуть, что среди множества известных приемов и средств коррекционно-профилактической работы центральное место занимают методы обучения навыкам саморегуляции состояний (Леонова, Кузнецова, 2007), которые направлены не только на снятие эффектов повышенного напряжения, но и на формирование у человека адекватных рефлексивных оценок своих возможностей и требований ситуации.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
2. Величковский Б.Б., Марьин М.И. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние – устойчивая черта» // Вест. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 2007. №2. С. 34-46.
3. Карпайт С., Купер К.Л. Стресс на рабочем месте. СПб: Изд-во СПбГУ, 2004. 236 с.
4. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса // Психологический журнал. 2004. Т. 24. №2. С. 75-85.
5. Леонова А.Б. Психическая надежность профессионала и современные технологии управления стрессом // Вест. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 2007, №2. С. 69-81.
6. Леонова А.Б. Регуляторно-динамическая модель оценки индивидуальной стресс-резистентности // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 1 / Под ред. В.А. Бодрова и А.Л. Журавлева. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 259-278.
7. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007. 311 с.
8. Медведев В.И. Адаптация человека. СПб: Институт психологии мозга человека РАН, 2003. 584 с.
9. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность. Хрестоматия / Под ред. В.М. Астапова. СПб: Питер, 2001. С. 88-103.
10. Beehr T. An organizational psychology meta-model of occupational stress // Theories of organizational stress / Ed. by C.L. Cooper. N.Y.: Oxford University Press, 2000. P. 6-27

STRESS AND STRESS-RESISTANCE: A COMPLEX DIAGNOSTIC AND PREVENTIVE STRATEGY OF ANALYSIS

A. Leonova

In the framework of the structural-integrative approach the concepts of stress and stress-resistance are coordinated with orientation on elaboration of complex psychological technologies for their unified assessment and prevention. Two verified sets of such types of tools are described (MSS and IASR). There are analyzed the role of subjective appraisal of the situation in a development of specific stress syndromes that influenced the level of individual stress-resistance, as well as an efficiency of using self-regulation methods for their prevention and correction.

СИТУАЦИЯ КРИЗИСА КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИДЕНТИЧНОСТИ

Л.Г. Лысюк

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

E-mail: alysiuk@list.ru

В статье рассматриваются особенности функционирования самосознания в ситуациях кризисов обыденной жизни; показано, что одной из задач деятельности консультанта является помощь клиенту в разворачивании процессов самосознания с целью преодоления дезинтеграции образа Я; процесс решения этой задачи строится на основе идей Л.С. Выготского о развитии высших психических функций. Библиогр. 3.

Известно, что кризисные ситуации характеризуются следующими особенностями. Во-первых, в таких ситуациях неожиданно для человека нарушается привычный ход его жизни; во-вторых, они не соответствуют имеющимся представлениям, знаниям, установкам, формам поведения человека; в-третьих, человек субъективно ощущает невозможность удовлетворения своих основных потребностей; в-четвертых, он находится в состоянии дисгармонии, переживает нарушение целостности собственного внутреннего мира и в определенном смысле утраты привычного образа Я. Исходя из такого понимания кризисных ситуаций, одной из важных задач преодоления кризиса является восстановление интегрированности и целостности образа Я человека.

В качестве методологической основы поиска путей решения этой задачи могут быть использованы идеи Л.С. Выготского о самосознании и культурной обусловленности высших психических функций. Самосознание, по мнению Л.С. Выготского, это, прежде всего 1) способность встать в определенное отношение к собственному поведению и своим психическим процессам, 2) способность связать какую-либо психическую функцию с другими психическими функциями, 3) осознание оснований собственных действий и мыслей (Выготский, 1982). Осуществить эти действия можно лишь с помощью специфических культурных орудий – знаков, с помощью которых 1) поведение и внутренний мир человека объективируется, т.е. выделяется и обозначается; 2) им придается определенное социальное значение (через сопоставление с правилами, нормами и ценностями, которые выполняют функцию знаков) и тем самым 3) и поведение, и внутренние состояния человека становятся ему подвластными, выступают как объект управления. Эти идеи были использованы для анализа процесса преодоления кризисных ситуаций обыденной жизни, возникающих в межличностных отношениях (отсутствие понимания, ссоры с близким человеком, обида, семейные конфликты и т.п.). Было проанализировано 15 ситуаций, с которыми люди обратились в психологическую консультацию. Исходным пунктом анализа было выяснение особенностей самосознания человека, оказавшегося в сложной жизненной ситуации. Оказалось, что большинство клиентов психолога-консультанта видят причины трудностей прежде всего в партнерах по общению, поведение которых составляет центральное содержание их сознания. Наряду с этим описываются также собственные эмоциональные и физиологические состояния, что уже составляет содержание самосознания. Однако эти состояния не являются предметом размышлений, скорее человек занимает по отношению к ним пассивную позицию: «чувства мною овладели», они – результат отношения другого человека. Соответственно основной вектор активности направлен на поиск способов воздействия на другого человека или, если личные переживания достаточно интенсивны, на уменьшение их силы. Потребность и необходимость разобраться в себе не возникает.

Исходя из определения самосознания, данного Л.С. Выготским, становится очевидным, что в описании проблем существенные характеристики самосознания не обнаруживаются. Поэтому со-

вместная работа консультанта и клиента направлена на развитие этих аспектов самосознания. Рассмотрим, как это происходит.

Одной из первых задач консультирования является выстраивание (или актуализация и осознание) позиции, встав на которую клиент сможет отнестись к своим внутренним состояниям, отстраниться от них (первая характеристика самосознания). Эмоциональная центрированность содержания сознания блокирует способность клиента сделать это самостоятельно. В такой ситуации консультант становится объективным носителем сторонней позиции и обладателем специальных культурных средств, позволяющих объективировать для клиента его внутренние состояния. Это можно осуществить с помощью совместного построения карты его состояний, метафор, образов, т.е. всего того, что позволяет как бы со стороны увидеть многогранность и противоречивость собственных мыслей и чувств. Обычно такая работа приводит к пониманию того, что означенные переживания принадлежат клиенту: «моя обида», «мой гнев», «мои представления о себе как о жене» и пр.

Следующим шагом в совместной деятельности клиента и консультанта является обнаружение главных противоречий, существующих в самосознании клиента: «Я люблю, но я боюсь проявить свою любовь», «Я обижаюсь, но я как верующий человек не должна иметь такие чувства». При этом заостряется переживание несовместимости двух содержаний образа Я, что в свою очередь вызывает желание изменить себя («Скажите, как!?»). Вместо пассивной констатации собственных переживаний у клиента появляется чувство деятеля, субъектности как сущностной характеристики самосознания. Для перехода к следующему этапу работы необходимо учитывать тот факт, что для человека лично значимы оба полюса противоречия: «Я любящая», но и «Я боящаяся». А это означает, что невозможно игнорировать какую-то одну часть существующего противоречия, иногда за счет эмоционального усиления другой части. Следовательно, нужно помочь клиенту в обретении способов поиска места или смысла выявленных противоречивых переживаний в его внутреннем мире для достижения целостности образа самого себя или, обращаясь к Л.С. Выготскому, развить у него способность связывать актуальные содержания образа Я в единое целое.

Очевидно, что эти связи следует искать не напрямую между двумя содержаниями, а опосредствованно, т.е. через такое содержание, которое охватывает оба полюса противоречия и снимает его (осознание оснований собственных переживаний). Естественно, что это содержание также должно быть или стать личным содержанием человека. Во внутреннем мире человека в качестве такового выступают устойчивые смыслы, мотивы, ценности, убеждения, которые, «являясь ведущими в жизни личности, для самого субъекта могут оставаться «за занавесом» – и со стороны сознания, и со стороны своей непосредственной аффективности» (Леонтьев, 1983). В повседневной жизни человек действительно не задумывается о своих убеждениях, ценностях; в критических же ситуациях такое содержание совершенно необходимо актуализировать, используя его как инструмент для преодоления дезинтегрированности образа Я. Анализ того, как люди справляются со своими трудностями, показывает, что содержание контекста могут составлять моральные нормы («я не знала, что измена – это грех»), нормативные модели отношений (семейных, родительских, дружеских и пр.), реальные отношения других людей к страдающему человеку («озарило, что меня уважают и любят такой, какая я есть»), другой человек как ценность («поняла, что ему тяжело»), ценность собственной личности («так со мной обращаться непозволительно») и т.д. Вместе с консультантом человек осознанно использует это содержание как знак, с помощью которого исследует и означает свои переживания и поведение.

В практике консультирования часто обнаруживается отсутствие или ограниченность контекстуального содержания, что приводит к необходимости поиска, определения или конкретизации контекста (оснований) собственных мыслей, чувств и действий, что в свою очередь вызывает процессы размышления над возможными новыми аспектами образа Я. В этом случае психолог в форме диалога помогает клиенту искать, определять, выстраивать собственные представления о тех или иных аспектах жизнедеятельности, которые становятся основой для новой интеграции образа Я. Существующий в пространстве отношений консультанта и клиента внешний диалог, предметом которого является внутренний мир клиента, задает образец того диалога, который может позже стать внутренним достоянием клиента, т.е. «диалогом личности со своим опытом» (Спиркин, 1972). Появившееся новое видение и понимание себя и ситуации апробируется в реальных взаимоотношениях с близкими людьми с дальнейшим обсуждением с консультантом происходящих изменений.

Литература

1. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.1. Вопросы теории и истории психологии/ Под ред. А.Р. Лурия, М.Г. Ярошевского. М.: Педагогика, 1982.
2. *Леонтьев А.Н.* Избранные психологические произведения. В 2-х т. Т.2. М.: Педагогика, 1983.
3. *Спиркин А.Г.* Сознание и самосознание. М.: Политиздат, 1972.

CRISIS SITUATION AS A POSSIBILITY OF THE DEVELOPMENT OF IDENTITY

L. Lysiuk

The article is devoted to the analysis of functioning of the self-consciousness in the crisis situation of everyday life; it was showed that the one of the aims of the counseling psychologist is assistance of a client in the developing self-consciousness to overcome the decomposition of the self; to achieve this aim is based on the Vygotsky's ideas about the development of the high psychological functions.

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ: СМЕНА ПАРАДИГМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

А.В. Махнач

Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук

E-mail: a.makhnach@psychol.ras.ru

В статье обсуждаются существующие парадигмы исследования: медицинская и социальная модели, показывается значимость экологического подхода (социальная модель) как теоретического основания исследований жизнеспособности человека. Рассматриваются близкие к жизнеспособности понятия «защитные механизмы», «совладание с трудными жизненными ситуациями». Делаются выводы о том, что жизнеспособность является потенциалом развития и адаптации индивида. Библиогр. 9.

С появлением понятия «неуязвимость» (Garmezy, 1976) как качества, характеризующего детей, способных выжить в неблагоприятных условиях и в отсутствии социальных ресурсов, в психопатологии и психологии развития рождается понятие жизнеспособность (**resilience**). Исследования последних лет показали, что проведенные в лоне медицинской модели изучение жизнеспособности индивида, постепенно стали проводиться в рамках социальной модели; и экологический подход (социальная модель, модель здоровья) в ряде исследований стал преобладать над традиционным медицинским (Ungar, Liebenberg, 2005).

Термин «медицинская модель», предложенный Р. Лэнгом для определения набора процедур, по которым обучаются врачи, медицинские психологи, психотерапевты, описывает все процессы в человеке или обществе и представляет собой подход к индивиду и его болезни (физическому страданию, психической болезни, социальному неблагополучию), доминирующей в западной медицине, психотерапии. Этот подход проявляется в выявлении симптомов и синдромов и лечении тела (индивида, общества) как очень сложного механизма (Laing, 1996). Известно, что теоретические модели некоторых научных направлений полностью базируются на постулатах медицинской модели: психодинамические теории, психогенетические теории, биохимические теории, теории стресса и др.

Влиятельная вследствие фундаментальности большого количества исследований, научных традиций и больших имен медицинская модель часто, по нашему мнению, искажает реальность, т.к. представляет под определенным углом все, что в рамках этой модели имеется: данные, наблюдения, феномены, теоретические выкладки. В рамках этой модели восприятие человеком мира описывается в феноменологии «синдромов» и «симптомов» неблагополучия, что приводит к воспроизводству круга психического, психологического и социального неблагополучия: неблагополучные родители воспитывают неблагополучных детей, которые в свое время повторяют своих родителей.

В противовес этой модели в медицине, социальных и поведенческих науках появились *холистическая модель здоровья* (1970-е годы), *социальная модель* (обозначившаяся в 1960-е годы как реакция на сегрегацию инвалидов), *биопсихосоциальная модель* (Engel, 1977) и *модель выздоровления*. В последней – модели выздоровления используются такие важные для индивида понятия как надежда, индивидуальный потенциал выздоровления. Выздоровление рассматривается как процесс, как путь, который усиливается надеждой, пониманием собственных и социальных ресурсов, поддерживающими отношениями, включением в социум, развитием совладающих механизмов и появлением смысла жизни. Деинституционализация является очень важным для индивида явлением и событием, смысл которого заключается в возврате в общество, к правилам жизни малой и большой группы. Хотя эта модель разрабатывалась в основном для пациентов психиатрических клиник, алкоголиков (программа «Анонимные алкоголики»), как это не покажется на первый взгляд странным, для детей с девиантными формами поведения, сирот многие из этих понятий являются ключевыми, определяющими их «выздоровление» от «болезни», которую они получили от семьи, общества.

Фундаментальным понятием *социальной модели* (модели здоровья), появившейся как ответ на сегрегацию людей с особыми нуждами, является равенство всех: людей с особыми нуждами и обычных людей. Борьбу за равенство часто сравнивают с борьбой за равенство маргинализированных групп, потому как равенство не дается по рождению – его надо получить. Равные права усиливают возможность принятия решений и возможность жить в полноте жизни, что сопоставимо с определением жизнеспособности: «жить хорошо, любить хорошо, работать хорошо» (Garnezy, 1976). М. Оливер считает, что наличие социальной модели напрямую связано с доминирующей идеологией в обществе. По его представлению, если определенные структуры в обществе являются проблемными, то именно эти структуры требуют внимания со стороны общества и изменений этих структур уже в рамках модели здоровья (социальной модели). Дефицитарными признаками, оценивающими взаимодействие индивида с любой из действующих структур общества, он называет: отсутствие необходимого образования, бедность, дискриминация при приеме на работу, обесценивание сделанного человеком, предрассудки, вера в силу медицинского лечения, недостаток информации и др. (Oliver, 1996). В социальной модели люди с особыми нуждами (социальными, физическими, интеллектуальными) должны быть равноправными с другими членами общества в доступе к ресурсам семьи, общества, государства. Интересно, что настало время, когда даже для пересмотра классификаций DSM-V, ICD-11 предлагается обратить внимание на необходимость развития более «личностно-центрированного интегративного» подхода к диагностике, базирующейся на «био-психо-социо-культурном» подходе (Mezzich, Salloum, 2008). Этот тезис уже достаточно давно отражен в экологическом подходе психологии развития У. Бронфенбреннера (Bronfenbrenner, 1979). С опорой на основные положения экологического подхода активно развиваются в последнее время исследования жизнеспособности детей, подростков, семей, общества.

Обычно к факторам, оказывающим влияние на жизнеспособность, относят: инструментальные и эмоциональные потребности, зависимость/независимость, высокая/низкая самоэффективность, принадлежность к собственной культуре, наличие опыта социальной справедливости/несправедливости, ощущение себя «другим», сформированная/несформированная жизненная философия (Ungar, Liebenberg, 2005). Исходя из этого жизнеспособность, по нашему мнению, это индивидуальная способность человека управлять собственными ресурсами: здоровьем, эмоциональной, мотивационно-волевой, когнитивной сферами, в контексте социальных, культурных норм и средовых условий (Махнач, Лактионова, 2007). Важно отметить следующее: «жизнеспособность» отличается от понятия «защитные механизмы» и «совладание с трудными жизненными ситуациями», так как подразумевает не просто преодоление человеком трудностей и возврат к прежнему состоянию, а прогресс, движение через трудности к новому этапу жизни. Таким образом, оно включает в себя два понятия: сопротивление разрушению, т.е. способность индивида защищать свою целостность, когда он испытывает сильное давление и способность строить полноценную жизнь в трудных условиях, что предполагает умение планировать свою жизнь, двигаясь в определенном направлении в течение какого-то времени (Ваништендаль, 1998).

Таким образом, анализ существующих двух парадигм: медицинской и социальной моделей в исследованиях человека, показал, что многие исследования в психологии до сих пор базируются на традиционной медицинской модели, которая сужает возможности анализа индивидуальных особенностей человека и концентрируется на исследованиях дефицитарности тех или иных функций индивида (общества). Развитие исследований в психологии в русле социальной модели предпочтительней. Это позволяет изучать, оценивать, развивать те стороны личности, которые являются ресурсными для нее и составляют жизнеспособность индивида. Особенно в неблагоприятных жизненных условиях культура и социальное окружение играют главную роль в формировании жизнеспособности индивида, так как показывают тот вектор развития человека, который позволяет ему в любых ситуациях оставаться способным работать хорошо, играть хорошо, любить хорошо, т.е. быть жизнеспособным.

Литература

1. Ваништендаль С. «Резильентность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. Женева: Vice, 1998.
2. Махнач А.В., Лактионова А.И. Жизнеспособность подростков: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: Современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». С. 290-312.
3. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: experiments by nature and design. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1979.
4. Engel G. The need for a new medical model: A challenge for biomedicine // Science. 1977. № 196. p. 129–136.
5. Garnezy N. Experimental study of children vulnerable to psychopathology // Child personality and psychopathology. / Ed.: A. Davids. New York: Wiley. 1976. Vol. 2. p. 171-216.

6. Laing R.D. The Politics of the Family and Other Essays. London: Tavistock Publications. 1971.
7. Mezzich J., Salloum I. Clinical complexity and personcentered integrative diagnosis // World Psychiatry. 2008. Vol. 7. p. 1–2.
8. Oliver M. Understanding disability, from theory to practice. London: Macmillan. 1996.
9. Ungar M., Liebenberg L. The International Resilience Project: a mixed methods approach to the study of resilience across cultures // Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts / Ed.: M. Ungar. Thousand Oaks: Sage Publications. 2005. p. 211–226.

RESILIENCE: SHIFT OF THE RESEARCH PARADIGM

A. Makhnach

It is discussed the existing paradigms of the research: medical and social models, and the importance of the ecological approach (social model) as a theoretical basis of the resilience research. Several concepts close related to resilience such as defence mechanisms, coping with adverse life events are considered. Conclusions that resilience is a potential of the individual development and adaptation are made.

ОДИНОЧЕСТВО КАК ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК СТРЕССА СРЕДИ ЛЮДЕЙ, НЕ СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ

И.И. Пацакула, О.С. Тюгаева, З.С. Целенко

*Россия, г. Калуга, Калужский филиал ФГОУ ВПО АБик Минфина России,
Калужский государственный педагогический университет имени К.Э. Циолковского*

E-mail: kaluga-irina@yandex.ru

Исследование проводилось при финансовой поддержке Российского гуманитарного
научного фонда и администрации Калужской области. Грант № 10-06-54911 а/Ц

*В статье рассматривается одиночество, которое выступает в качестве потенциального
источника стресса. Анализируется глубина переживания одиночества у людей различных психоло-
гических типов личности, не состоящих в браке. Библиогр. 3.*

Современное состояние российского общества характеризуется нестабильностью, переходностью, кризисом, в том числе и в области ценностных ориентаций и нравственно-психологических ожиданий. Общество оказалось в ситуации аномии, характеризующейся разложением системы ценностей: утратой прежних идейно-нравственных ориентиров и отсутствием новых. Аномия заявляет о себе присутствием, прежде всего разнообразного и постоянно расширяющегося спектра социальных девиаций: рост преступности, социальный хаос, смятение душ, неясность жизненных целей («Главное для нас – выжить»), резкое снижение предсказуемости во времени тех или иных явлений, связанных с данной социальной системой («Мы живем только сегодняшним днем»), возрастание значимости материальных ориентации как противоположных нравственным и духовным («Сейчас нам не до духовных запросов») (Покровский, 2008).

В этой связи аномия создает благоприятную почву для возникновения одиночества в качестве своеобразной формы своего проявления или опредмечивания на уровне личности. В ситуации, когда происходящие изменения в экономической, политической и социальных сферах разрушают установленный порядок и сложившиеся социальные связи, человек оказывается в пустом социальном пространстве, лишенный ориентиров, а, значит, ценностных и нормативных шкал. Он начинает испытывать кризис системы ожиданий: надежд на будущее, стремлений. Не обнаружив устойчивых долговременных ориентиров, человек впадает в состояние усталости от собственного бытия. Никакие рациональные усилия, направленные на преодоление аномии (поиски работы или нового партнера, психотерапевтическое лечение), не приводят к желаемому результату (в случае, если аномия носит всеохватывающий характер). Происходит аномичное саморазрушение личности.

Человек, испытывающий одиночество, обычно способен жить с тем страданием, которое оно приносит. Однако в некоторых случаях переживание одиночества может привести к стрессу. При этом стресс достигает иногда масштабов серьезного расстройства личности, особенно если индивиды не осознают значения этого стресса для их личностного мира и, следовательно, не могут бороться непосредственно с ним. Весьма часто у человека, испытывающего такое состояние одиночества, появляются чувства безнадежности и бессилия, которые связаны с ощущением, что все жизненные связи в форме межличностных отношений ослаблены или разорваны. Можно говорить в этом слу-

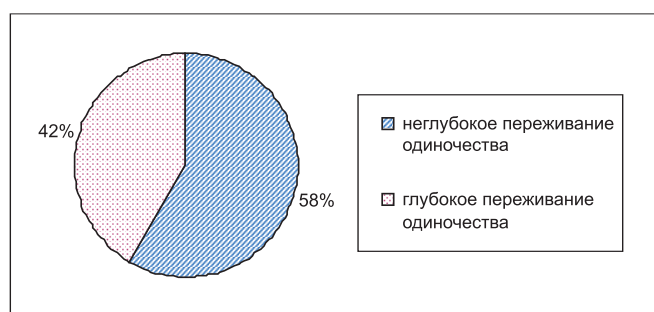
чае, что одиночество выступает в качестве потенциального источника стресса и причиной индивидуальных трагедий.

В связи с этим актуальным является вопрос, насколько одиночество становится побочным следствием социальных изменений, происходящих в обществе, или причины одиночества следует искать внутри личности. Изучение восприятия и переживания одиночества современных россиян имеет практическую актуальность, поскольку эти переживания влияют на эффективность деятельности человека, а в молодом возрасте на формирование его личности.

Это и определило цель нашего исследования: выявить глубину переживания одиночества у людей различных психологических типов личности, не состоящих в браке. В эмпирическом исследовании приняли участие 52 испытуемых, не состоящих в браке. Средний возраст опрошенных 32,5 года. Для изучения психологического типа личности была использована методика Майерс-Бриггс (Шалаева Т.И., 2002). Глубина переживания одиночества оценивалась нами с помощью опросника «Одиночество», предложенного С.Г. Корчагиной (Корчагина, 2008).

Диаграмма 1

Степень выраженности переживания одиночества среди опрошенных интровертов

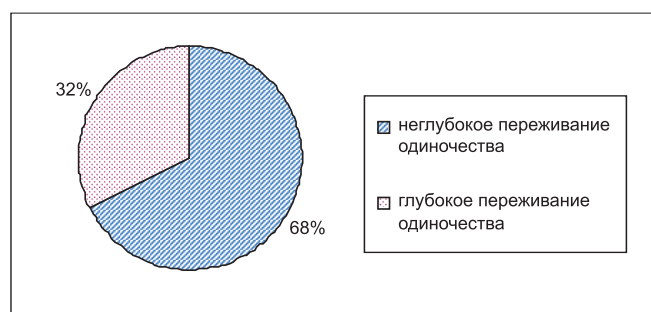


Полученные результаты позволяют нам констатировать, что в представленной выборке экстравертов – 43,9%, а интровертов – 56,1%. Большинство из опрошенных одиноких людей, это интроверты. Они в большей степени, чем экстраверты ориентированы на свой внутренний мир. Они мало контактны, склонны к глубокомыслию и совсем не терпят вмешательства в их личную жизнь. Оценка степени переживания одиночества интровертами и экстравертами показала следующие результаты. Из опрошенных интровертов неглубоко переживают одиночество 58,4% респондентов, глубокое переживание одиночества характерно для 41,6% опрошенных одиноких людей. Полученные результаты отражены на диаграмме 1.

Среди опрошенных экстравертов результаты по переживанию одиночества распределились следующим образом. Для большинства респондентов – 67,9% опрошенных одиноких людей – характерно неглубокое переживание одиночества и лишь 32,1% респондентов склонны глубоко переживать данное состояние: они оценивают одиночество как деструктивное для личности, полагая, что одиночество не способствует ничему хорошему в жизни человека. Вероятнее всего, люди, глубоко переживающие состояние одиночества, не умеют справляться и управлять им. Полученные результаты отражены на диаграмме 2.

Диаграмма 2

Степень выраженности переживания одиночества среди опрошенных экстравертов



Глубокое переживание одиночества для большинства опрошенных интровертов и меньшинства экстравертов среди одиноких людей лишь подтверждает факт того, что одиночество для этих людей носит негативную окраску. Оно имеет большое влияние на жизнь человека, с этим состоя-

нием человеку сложно жить, смириться с ним, трудно управлять этим состоянием. Следует отметить, неглубоко переживают одиночество большинство из всех опрошенных. Это свидетельствует о том, что у человека спокойная эмоциональная реакция на это состояние, они позитивно оценивают одиночество и его роль в своей жизни. Вероятнее всего, одиночество таким людям необходимо для рефлексии, для реализации своего творческого потенциала и для отдыха. Человек находится на пути самореализации, для него находиться в одиночестве важно для того, чтобы созидать. Такие люди умеют находиться в состоянии одиночества, управлять этим состоянием, они не боятся его.

Таким образом, проведенное исследование показало, что, не смотря на одинаковый социальный статус (все опрошенные – одинокие люди), люди склонны с различной степенью глубины переживать состояние одиночества и для некоторых из них данное состояние рассматривается как деструктивное. Последствия такого переживания могут способствовать развитию нервно-психических, психосоматических и других заболеваний.

Литература

1. Покровский Н.Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко. М.: Университетская книга, Логос, 2008. С. 63-75, 189-192.
2. Шалаева Т.И. Использование типологического опросника Майерс-Бриггс в практике работников службы занятости. // Поволжский межрегиональный учебный центр: <http://www.pmuc.ru/eis/pdf/8.pdf>, 4.11.2002]
3. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.

LONELINESS AS A POTENTIAL SOURCE OF STRESS FOR UNMARRIED PEOPLE

I. Patsakula, O. Tyugaeva, I. Tselenko

The article deals with the problem of loneliness which may be a potential source of stress. The authors analyze the way unmarried people of different psychological types suffer from being lonely.

СТРЕСС СТОЛКНОВЕНИЯ С ЛЖЕПОМОЩЬЮ И ВЕРОЛОМСТВОМ ПОМОГАЮЩЕГО СУБЪЕКТА: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

А.Н. Поддьяков

Россия, г. Москва, Государственный университет – Высшая школа экономики

E-mail: apoddiakov@hse.ru

Работа поддержана грантом РГНФ, проект № 10-06-00322а.

Обсуждается проблема обмана и преднамеренного нанесения ущерба со стороны того, кто обязан помогать. Обосновывается мысль, что стресс столкновения с деструктивными трудностями, преднамеренно созданными вероломным субъектом, в чьи обязанности входит помощь, – это стресс особого рода. Столкновения с такими ситуациями могут влиять на баланс базового доверия/недоверия к миру. Обсуждаются возможности теоретического и эмпирического исследования проблемы. Библиогр. 4.

Теме лжи и обмана посвящено большое количество исследований. В рамках этой широкой темы необходимо обсудить более конкретную, но очень важную проблему обмана и преднамеренного нанесения ущерба со стороны того, кто обязан или обязался помогать. В отличие от многих других ситуаций обмана (например, неприятного, но психологически понятного обмана друг друга явными соперниками), ситуации вероломства помогающего субъекта, как правило, весьма тяжелы и по своим объективным последствиям (поскольку те, кому должны оказать помощь, совершенно не готовы к действиям противоположного характера), и по особой психологической травматичности, связанной с осознанием вероломства, например, представителя помогающей профессии. Столкновения с такими ситуациями способны влиять на баланс базового доверия – недоверия к миру, если использовать термины Э. Эриксона.

Как пишет П. Джонсон, «предполагается, что врачи, няни, клинические психологи, адвокаты, финансовые консультанты и другие специалисты, в чьи обязанности входит помощь другим, используют свои знания и умения строго в интересах учащихся, пациентов, клиентов, отдавших себя в их руки» (Johnson, n.d.). Но это предположение, к сожалению, не всегда оправдано: тот или иной представитель помогающей профессии может эгоистически действовать в собственных интересах, ущемляя

интересы клиента. Например, агент (врач, преподаватель, консультант и т.д.) может преднамеренно дезориентировать обратившихся за помощью и давать им такие рекомендации, принимать такие решения, которые выгодны, полезны ему, но не выгодны им. Это явление, анализируемое в экономической теории отношений «принципал – агент», получило название проблемы агента (**agency problem**), а также моральной угрозы, или морального риска (**moral hazard**). Г. Вашингтон анализирует одну из наиболее скандальных акций такого рода в книге «Медицинский апартеид: мрачная история медицинских экспериментов на черных американцах от времен колониализма до современности». В ней приведена история того, как афроамериканцев, больных сифилисом и обратившихся за лечением, не лечили, а имитировали лечение, давая ложные инструкции, чтобы иметь возможность исследовать течение болезни, развивающейся без медицинского вмешательства (Washington, 2007).

Столкновение с трудностями, преднамеренно созданным вероломным субъектом, в чьи обязанности входит помощь, – это стресс особого рода. И, с нашей точки зрения, имеет смысл различать способности к преодолению стресса от объективных трудностей и способности к преодолению стресса от трудностей, специально созданных кем-то (Поддьяков, 2008). Эти способности имеют разную структуру. Они могут быть связаны между собой неоднозначными, в том числе отрицательными связями: человек, успешно справляющийся с объективными трудностями, может пасовать перед трудностями, преднамеренно созданными кем-то (например, вероломным субъектом), и наоборот. А человек, успешно справляющийся с намеренно созданными конструктивными, развивающими трудностями, может пасовать перед намеренно созданными деструктивными трудностями, и наоборот, и т.д. Изучение этих вопросов может оказаться ключевым для понимания многих социальных процессов.

Д. Наканиши и Ё. Оцубо получили экспериментальные данные, которые подтверждают: стратегии поведения человека различаются в случае, когда он приписывает возникающие неудачи обману, вероломству другого субъекта, и в случае, когда он приписывает возникающие неудачи естественным причинам.

Остроумный эксперимент состоял из двух серий. В обеих сериях на экране компьютера перед испытуемым высвечивались изображения 4 кнопок, которые он мог последовательно выбирать, стараясь добиться максимальной денежной прибыли. Выбор кнопки приводил либо к приращению исходного капитала, либо к убыткам, всего можно было осуществить 100 выборов. По результатам эксперимента испытуемому выплачивалось реальное денежное вознаграждение, зависевшее от успешности этих выборов.

Различие между сериями было следующим.

В первой, «природно-климатической» серии испытуемым говорили, что выбор той или иной кнопки означает заключение контракта с одной из *ферм*, находящихся в разных климатических условиях и, соответственно, приносящих то доход, то убыток в зависимости от обстоятельств. В другой, «социально-психологической» серии испытуемым говорили, что выбор кнопки означает заключение контракта с одним из *фермеров* и что кто-то из них может время от времени обманывать, вводя испытуемого в убытки. При этом объективно в обеих сериях использовалось одна и та же программа предъявления кнопок на экране и распределения «ролей» между кнопками. Кнопки А и В были в среднем одинаково проигрышными, хотя часто приносили очень неплохие текущие выигрыши. Однако эти выигрыши терялись либо при нескольких более крупных проигрышах (на первой кнопке), либо только при одном, но уже катастрофически крупном проигрыше в 500 денежных единиц (на второй кнопке). Кнопки С и D были в среднем выигрышными. Это достигалось за счет того, что хотя обе кнопки приносили относительно мелкие текущие прибавки, зато и проигрыши были еще меньше.

Оказалось, что участники «социально-психологической» и «природно-климатической» серий по-разному реагируют на одни и те же события в ходе эксперимента – хотя объективно они имели дело всего лишь с теми же кнопками в окне той же программы! Например, участники «социальной» серии после крупной потери в 500 денежных единиц, приписываемой нечестности партнера, значительно дольше избегали обращаться к кнопке, вызвавшей этот эффект, чем участники якобы «природно-климатической» серии, пережившие такую же потерю, но считающие ее следствием естественных, ни от кого не зависящих причин (Nakanishi, Ohtsubo, 2008). Если бы участники основывались на чисто рациональном учете вероятностей выигрышей и проигрышей, наблюдаемых ими на разных кнопках, они должны были бы использовать и одинаковые стратегии в обеих сериях. Но представление участников о том, что субъект, который заключил с ними соглашение, затем их преднамеренно обманул, чтобы получить экономическую выгоду, побуждало действовать в данной серии иначе, чем в «природно-климатической».

В целом, можно с большой долей уверенности полагать следующее. В реальной жизни общее число случаев нарушения писанных и неписанных соглашений помогающими субъектами, случаев лжепомощи не может быть больше числа случаев добросовестной помощи. Иначе люди, получив соот-

ветствующий опыт, массово отказывались бы от услуг представителей помогающих профессий. Но хотя число случаев вероломной лжепомощи меньше, чем добросовестной помощи, ущерб от первой и ее негативное психологическое значение может быть весьма велико. При этом, насколько нам известно, систематических психологических исследований этого явления нет (имеется ранее упомянутая экономическая теория отношений «принципал – агент» но она, по понятным причинам, не вникает в психологические аспекты проблемы, а в большей степени занята расчетом стратегий сторон и оценкой экономического ущерба). В связи с этим необходимо психологическое изучение мотивации, целей, способов поведения участников в подобных ситуациях, психологических последствий столкновения с такими случаями, а также возможностей компенсации ущерба, наносимого психологическому и нравственному состоянию.

Литература

1. *Поддьяков А.Н.* Преднамеренное создание трудностей и совладание с ними // Психологические исследования. Электронный журнал. 2008. № 1. <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2008n1-1.html>.
2. *Johnson P. M.* Agency problem // A glossary of political economy terms. [Date of access: 20 April 2009]. http://www.auburn.edu/~johnspm/gloss/agency_problem.
3. *Nakanishi D., Ohtsubo Y.* Do people react differently to natural and social risk? // Journal of social, evolutionary, and cultural psychology. 2008. 2(3). P. 122-132. http://jsecjournal.com/JSEC2-3_Nakanishi.pdf
4. *Washington H. A.* Medical apartheid: the dark history of medical experimentation on black Americans from colonial times to the present. New York: Doubleday, 2007.

STRESS OF ENCOUNTER WITH FALSE HELP AND PERFIDY OF A HELPING PERSON

A. Poddiakov

Deception and premeditated doing damage by a person, whose duty is help, are discussed. It is argued that stress of encounter with destructive difficulties premeditatedly made by such a perfidious person is a special kind of stress. Encounters with such situations may influence on a balance between basic trust and mistrust. Ways of theoretical and empirical studies are discussed.

ОБРАЗ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КАК ДЕТЕРМИНАНТА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

А.О. Прохоров

Россия, г. Казань, Казанский государственный университет

E-mail: ALProkhor@gmail.com

Проект выполнен при финансовой поддержке РГНФ, проект № 10-06-00074а

Рассматривается образ психического состояния, осознание, переживание и отношение к которому, обуславливает актуализацию операциональных средств копинга

Совладающее поведение (копинг) предполагает особый вид поведения, позволяющее (или нет) субъекту справиться со стрессовыми или трудными жизненными ситуациями с помощью осознанных действий. В этом контексте особое значение приобретает изучение «чувственной ткани» (по А.Н.Леонтьеву) – образа психического состояния. Именно осознание и отношение к переживаемому собственному состоянию (дискомфортному или комфортному), представленному в сознании в виде образа, определяет активность субъекта в поиске, выборе и использовании средств и способов, а также стратегий копинга, направленных на изменение состояния или повышение его устойчивости – продления. Последнее обеспечивает адаптацию субъекта к стрессовым или трудным ситуациям жизнедеятельности.

Вопрос в том, как отображается (отражается) психическое состояние в сознании субъекта? В чём специфика образа психического состояния в отличие от предметного образа? Можно полагать, что качество состояния, его также регуляторное влияние на жизнедеятельность и поведение субъекта определяются тем, каков образ психического состояния

На наш взгляд, образ психического состояния, в отличие от предметного образа, может рассматриваться как структура, в которой слиты воедино знание, переживание и отношение, где знание раскрывается на основе консолидации внутренних ощущений и субъективного опыта, переживание связано с осознанностью и рефлексивностью, а отношение выражает зависимость образа состояния от ситуаций его возникновения, с одной стороны, и влияния образа состояния на регуляторные процессы жизнедеятельности субъекта, с другой. В соответствии с этими представлениями образ

психического состояния связан с сенсорно-перцептивными процессами (впечатлением, ощущением, восприятием), со структурами субъективного опыта вкупе с представлениями (вторичными образами) и памятью, а также с переживаниями и рефлексией. Именно в переживании, на основе ощущений и рефлексии, субъекту дается реальность его психического состояния. Переживание определяет и закрепляет психический образ состояния, интенсивность (яркость) его проявления, тогда как рефлексия устанавливает границы образа, его близость и соответствие актуально переживаемому состоянию.

Механизмы, приводящие к возникновению и закреплению образа психического состояния, следующие. Внутренние ощущения и впечатления, вызванные событиями и ситуациями, переживаемыми субъектом, проходя этап сличения с содержанием прошлого опыта, превращаются в представления о пережитом состоянии, и далее, через процесс осознания в его образ. Подобно тому, как возникает и закрепляется предметный образ в процессе восприятия, образ психического состояния фиксируется и закрепляется в структурах памяти во время переживания индивидом данного состояния, формируя субъективный опыт.

В дальнейшем образ может репродуцироваться в актуальных ситуациях жизнедеятельности в форме представления, т.е. образа памяти, хранящегося в субъективном опыте. Данный образ не является предметным, это чувственный образ, формируемый переживанием. Он, в свою очередь, как и образ представления, может обогащаться и изменяться в процессе жизнедеятельности.

Субъективный образ психического состояния раскрывается в трех проекциях: прошлое (в представлении о состоянии), настоящее (образ актуального состояния, возникающий вследствие восприятия собственного состояния «здесь и сейчас») и будущее (образ будущего, например, желаемого состояния). Образ состояния характеризуется определенным строем, связанным с отношениями между составляющими образа, схемой, представляющей собой форму когнитивного образования, объединяющей и отражающей пространственно-временные и функциональные отношения между составляющими состояния, а также иерархической организацией, структурой, интенсивностью, качеством, модальностью и функциональностью. Он относительно стабилен, в его структуре существуют как постоянные, так и вариативные составляющие. В когнитивном плане образ состояния представляет собой семантическое пространство, включающее в себя «накопленные» следы переживаний, осуществленных ранее («прошедших») действий, поведения, физиологических реакций и др. Это следы «сцепления» семантического пространства с предметами, ситуациями и обстоятельствами жизнедеятельности субъекта. Каждая составляющая, входящая в семантическое пространство образа состояния, может являться своего рода «ключом» к возникновению состояния: закрепившаяся за определенным оперантом система психологических, физиологических, поведенческих и др. характеристик «развертывается» при актуализации состояния. В онтогенезе образ состояния изменяется в сторону большей качественной определенности и усложнения.

Содержание образа представляет собой результат отражения накопленного опыта переживания данного состояния при различных обстоятельствах, ситуациях и событиях, в которых находился субъект, и связано с его впечатлениями, рефлексивными процессами, особенностями переживания и др. Отраженные компоненты психического состояния фиксируются в сознании в определенном сочетании, формируя структуру. Последняя изоморфна реальному состоянию. Отметим, что в субъективном опыте фиксируются структуры пространства, времени, скорости изменения (движения) и интенсивности психического состояния. Опыт проецируется на актуальное собственное состояние. Субъектом воспринимаются характеристики состояния со стороны поведенческих, психологических, физиологических и др. показателей, придаётся форма этому разнообразию, формируется образ состояния, определяется качество. Субъект структурирует пространство состояния, создается система отсчёта (ориентиры), т.к. пространство только тогда и есть, когда оно структурировано. Появляется мера. Движение по «собственной шкале» дает возможность субъекту оценить пространство состояния, что субъективно выражается в качественной определенности тех или иных составляющих, входящих в состояние при переживании интенсивности их проявления.

Переживание длительности («дления») и изменения психического состояния создает временной ряд образа, включающий в себя различные характеристики ряда (временные интервалы, последовательность, длительность, дискретность, циклы и пр.), задачей которого является синхронизация деятельности субъекта, событий и ситуаций, пространства, переживаний и др., в том числе, интеграция пространственных характеристик (параметров состояния) в единое образование – образ состояния.

В этом контексте, содержание субъективного опыта представляет собой относительно устойчивую пространственно-временную структуру состояния, переживаемую как определенное качество. Фиксация в опыте структур пространства, интенсивности, качества и модальности психического состояния в виде образа опосредуется переживаниями и рефлексивными процессами субъекта. Отметим, что субъективный опыт характеризуется уровневой организацией, связанной с образом мира.

Взаимодействие ситуации (события), субъективного опыта, когнитивных процессов при опосредованном влиянии переживания и рефлексии приводит к формированию корреляционных образований (констелляций) из отдельных «ведущих» составляющих психологических структур. Корреляции изменяют переживание, поведение, психические функции, вегетативные реакции, физиологические и пр. процессы субъекта. Эти изменения объективируются в сознании в виде образа психического состояния. Образ состояния, в случае его неадекватности ситуации, актуализирует операциональную составляющую совладающего поведения.

AN IMAGE OF MENTAL STATE AS A DETERMINANT OF COPING BEHAVIOR

A.Prokhorov

An image of mental state is studied; realization, feeling and attitude towards which, determines actualization of operational means of coping.

PSYCHOLOGICAL BEREAVEMENT IN LIFE OF THE CHILDREN WITH DISABILITIES

D. Sargisyan

Armenia, Yerevan, Yerevan State University

E-mail: dinavahag@inbox.ru

In the following article is analyzed one of the problems of modern psychology; psychological stress and bereavement, their influence on the development of the children with disability. The coping strategies of this process is based on the big role of art, culture and their psychological influence.

Interdiction. In all times there are children who grow without the parents. It is especially heavy when there are physical or psychological limited opportunities in the child. We do not have much of chance either to learn about grieving – how he it feels, what are the right things to do, what will happen later. In spite of this, we have to cope when we are finally faced with the death of someone we love. We grieve after any sort of loss, but most powerfully after the death of our relatives. The loss of close people is one of the most difficult form of bereavement in life of children with disabilities. They are aware when a loved one dies and they feel the loss in much the same way as other children. Although children go through similar stages of grief, they may progress through them more quickly. Understandably, some people try to protect children from the death and grieving process. But in fact, it's probably better to be honest with children about your own grief, and encourage them to talk about their feelings of pain and distress.

The problem. Even though children may not understand the meaning of death until they are three or four years old. It is clear that, even from infancy, children grieve and feel great distress. However, they have a different experience of time from that of adults, and may go through the stages mourning quite rapidly. In their early school years, children may feel responsible for the death of a close relative and so may need to be reassured. Young people may not speak of their grief for fear of adding extra burdens to the grownups around them. The grief of children with disabilities, and their need for mourning, should not be overlooked when a member of the family has died. They should usually, for instance, be included in the funeral arrangements.

If we apply the theories of the personality psychology and attachment relationship between parents and children, we could say that the parent, as an attachment figure, works most appropriately in the child's zone of proximal development. In that zone, the attachment figure organizes his or her behavior to promote the protection of the child. Trauma can disorder the proximal development and the psychological safety of the person. If the attachment relationship between parents and children is disordered that is the child loses his parents the child's development is supposed to be in the great danger.

The researches which have been carried out in many countries of the world, testify that outside the family the development goes on the special ways and specific character traits, behavior are formed in the person. It is often difficult to say if they are worse or better. And moreover, they are all based to believe that not only the psychological factor is the reason but also somatic disorders of such children.

How do the children with disabilities grieve the bereavement?

There is a feeling of wanting somehow to find them, even though this is clearly impossible. This makes it difficult to relax or concentrate and it may be difficult to sleep properly. Another common feeling is guilt. Children find themselves going over in their minds all the things they would have liked to have said or done.

They may even consider what they could have done differently that might have prevented the death. Although the moment of death is usually a time of great distress. The impact is soon followed by a period of numbness which lasts for hours or days. This is sometimes referred to as the first phase of grieving. It is soon followed by the second phase, intense feeling of pining for the lost person accompanied by intense anxiety. These “pangs of grief” are transient episodes of separation distress between which the bereaved child continues to engage in the normal functions of eating, sleeping, and carrying out essential responsibilities in an apathetic and anxious way.

Treatment. The technology of Art-therapy based on use of art activity is most claimed in modern community of the experts of assisting and creative trades. First of all, during art creativity the special conditions are created, in which the individuality of the person is to the greatest degree shown, the positive experience of social interaction is got, there are constructive ways of overcoming of difficulties and conflicts, develops therapy and psychological stability of the person. Secondly, the art-therapy, providing the humane, ecological approach to the person, is most accessible to development, as, as against others treatment of directions, has a not clinical orientation, is interesting and is effective in job with children and adults with disabilities.

The creative activity of the participants art-therapy of process is comparable to treatment-effect. The symbolical character of language of figure gives the man feeling of safety, and filled by sincere attention, frequently silent presence helps creation of a safe atmosphere, sensation of reliability of borders, within the limits of which it is possible treatment of various feelings in spontaneous art images.

In art -therapy is realized by means of:

1. Creations of a psychologically safe atmosphere, which develops during creative interaction on the basis of the not verbal and verbal communications between the psychologist and participant therapy of process;
2. Safety of physical space, in which there is a creative activity.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ САМОСОЗНАНИЯ В КРИТИЧЕСКИХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

А.В. Сацук

Беларусь, г. Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

E-mail: alesyatsuk@yahoo.com

Рассматривается проблема функционирования самосознания в процессе совладания с критическими ситуациями. Выделяются существенные характеристики самосознания как регулятора личности. Описывается эмпирическая картина проявлений самосознания в критических ситуациях, анализируется связь между особенностями функционирования самосознания и условиями критической ситуации. Библиогр. 7.

Согласно данным кризисной психологии, в трудных условиях типичным для субъекта является включение защитных сил психики, по большей части бессознательных реакций, направленных на сохранение состояния целостности личности и ее базовых потребностей. Характерным является состояние личностной дезинтеграции и утраты субъектности. В то же время, известны случаи порождения субъектности, личностного и духовного роста в процессе совладания с критической жизненной ситуацией («случай Виктора Франкла»). Существуют эмпирические подтверждения «поворота на себя» в условиях затруднений (Столин, 1983). Иными словами, критические ситуации имеют потенциал для «высечения искры сознания» (У. Штерн) и это создает противоречие, связанное с пониманием самосознания как фактора, регулирующего поведение человека в критических ситуациях.

Исходя из этого, целью нашего исследования явилось изучение представленности самосознания в процессе переживания критической ситуации. В качестве метода исследования была использована клиническая беседа, направленная на выявление феноменологии функционирования самосознания в таких ситуациях как развод, измена, угроза административного наказания, оскорбление и унижение и др.. В исследовании принимали участие 32 респондента.

В процессе анализа были выделены следующие существенные функциональные характеристики самосознания.

1. Децентрация или разделение «Я» и «не-Я» как способность к смене позиций, объективации своих действий, способность осознавать ситуацию и свои возможности в ней.
2. Личностная рефлексия или процесс анализа субъектом своих состояний, переживаний и особенностей личности.
3. Локус контроля – субъективное определение источника происходящего в жизни.
4. Интенция, целенаправленная активность – устремленность сознания и деятельности на изменение ситуации, планирование и осуществление деятельности.
5. Перспектива, образ своего будущего и себя.
6. Ценностное содержание самосознания, в частности, Я-идеального.

Схема анализа характеристик самосознания позволила выделить следующие профили функционирования самосознания: «невключенность» самосознания, асинхронное функционирование, субъектное функционирование. Кратко проиллюстрируем крайние варианты того, как функционирует субъект в критической ситуации с точки зрения включения самосознания.

«Невключенность» самосознания характеризуется тем, что субъект эмоционально слит с ситуацией, фокусируется на ее негативных аспектах, много говорит о потребностях, которые под угрозой, о своих переживаниях, однако не анализирует ни себя, ни ситуацию; зависит от актуальных факторов, не в состоянии действовать целенаправленно, не имеет четкой перспективы; использует защитные способы компенсации неудовлетворенных потребностей. Испытывает чувства растерянности, беспомощности, вины, потери самого себя, имеет низкую недифференцированную самооценку.

Асинхронное функционирование проявляется в несогласованности степени выраженности анализируемых характеристик самосознания. Например, при высоком уровне личностной рефлексии респондент демонстрирует низкий уровень интенциональности либо при внутреннем локусе контроля обнаруживается слабо выраженная децентрация.

Субъектное функционирование обнаруживается в том, что человек эмоционально отделяется от негативного фактора; анализирует проблемный фактор, место других участников и свои особенности и интенции. Общая и частная самооценки дифференцированы. Фокусируется на разрешении ситуации. Относительно независим от угрозы базовым потребностям, ориентируется на внеситуативные ценности, с позиции которых зачастую осуществляется самоанализ. Имеет конкретную и/или позитивную перспективу.

Таким образом, эмпирически были обнаружены качественно различные формы функционирования личности в критической жизненной ситуации. В то же время необходимо отметить, что ситуации, в которых оказывались наши респонденты тоже качественно отличаются. Вероятно, их условия имеют разную меру кризисогенности, предъявляют требования различной сложности. Логично предположить, что уровень функционирования самосознания будет коррелировать с условиями ситуации, которые оставляют ту или иную меру независимости положению субъекта от обстоятельств (фактор потенциальной свободы). Исходя из этого, все ситуации были классифицированы согласно тому, насколько жестко объективные условия связывают субъекта с травмирующим фактором, «неволят» субъекта.

1. Субъект объективно находится в зависимом положении от изменений ситуации, от решений других людей («на меня могут подать жалобу», «жду ответа от человека, и это может меня осчастливить или сделать несчастным», «от меня может уйти близкий».).

2. Субъект пережил негативное внешнее влияние, что сильно поменяло его настоящее положение и вызвало полное замешательство, но актуально действие фактора прекратилось («меня выкинули из команды, что мне теперь делать?», «обесценили мою работу, куда мне теперь с этим?», «меня предали, как мне быть дальше?»).

3. Обстоятельства – условия решений субъекта, ничего не навязывают и не требуют от него. Объективно субъект остается свободен («какое действие правильно в этой ситуации, что делать?», «какой вариант своего будущего выбрать?», «я пережил несчастье, но я его не провоцировал, я иду дальше»).

Как видно, в разнообразных критических жизненных ситуациях обстоятельства находятся в разном отношении к внутреннему миру человека. Исходя из этого, была выдвинута гипотеза, что чем выше фактор потенциальной свободы, тем вероятнее функционирование самосознания на его высших уровнях и наоборот, чем более субъект объективно зависим, тем меньше у него шансов функционировать как сознательный субъект.

Анализ взаимосвязей между уровнем функционирования самосознания (профилем) и фактором зависимости от ситуации (фактором потенциальной свободы) обнаружил парадоксальные результаты.

1) Низкий уровень функционирования самосознания («невключенность») оказался характерен для второго типа ситуаций (негативный фактор актуально не действует). Это указывает на отсутствие совладания, на то, что субъект остается во власти ситуации, на продолжение действия защитных механизмов, эмоциональную и когнитивную слитность личности с ситуацией. Такие факты могут быть основанием для неблагоприятного прогноза в совладании с ситуацией, особенно, если прошло достаточно много времени от момента происшествия. 2) Во многих случаях субъектное функционирование (высокий уровень самосознания) обнаружился в условиях актуального действия травмирующего фактора и объективной зависимости личности от него. В таких случаях мы видим подтверждение идеи о том, что трудная ситуация способствует включению самосознания, и личность начинает функционировать вопреки обстоятельствам. Эти случаи требуют детального анализа того, как именно функционирует самосознание.

На наш взгляд, проблема самосознания в критической жизненной ситуации – это проблема перехода личности из состояния потери себя (утраты субъектности) в состояние восстановленной субъектности (чувство «авторства своей жизни»), что представляет предмет дальнейшего изучения.

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. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. М., 1984.
3. Карцева, Т.Б. Личностные изменения в ситуациях значимых жизненных перемен / Т.Б. Карцева // Психологический журнал. 1988. Т.9. №5. С.120-128.
4. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. Т.18. 1997. №5.
5. Психология социальных ситуаций. Хрестоматия / Сост. и общая редакция Н.В. Гришиной. СПб.: Питер, 2001.
6. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. М.: Изд. Моск. ун-та, 1983.
7. Jarymowicz, M. Podstawy podmiotowości / M. Jarymowicz. Warszawa, 2008.

MANIFESTATION OF SELF-CONSCIOUSNESS IN CRISIS SITUATIONS

A. Satsuk

The problem of self-consciousness functioning in coping is designated. The main attributes of self-consciousness as personal regulator are singled. The author describes empirical phenomenology of self-consciousness in a crisis situation. The relationship between self-consciousness functioning and situational characteristics are pointed out.

КОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Е.А. Сергиенко

Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук

E-mail: Elenas13@mail.ru

Работа выполнена при поддержке РГНФ, грант № 08-06-00053а.

Теоретически и экспериментально аргументируется гипотетическое предположение, что контроль поведения, как интегративная индивидуальная регуляторная функция субъекта, тесно связан с психологическими защитами и совладающим поведением, поскольку они составляют континуум адаптивного поведения, который опирается на индивидуально вариативные ресурсы человека. Библиогр. 10.

В рамках костромской школы продолжает интенсивно развиваться психология совладающего поведения. Именно ее исследователи проводят интенсивное изучение различных аспектов совладающего поведения в контексте более широкой проблемы социальной адаптации. Более того, за эти годы изучение совладающего поведения получило широкое распространение в нашей стране, благодаря теоретическим и методическим достижениям костромской школы. Однако, несмотря на безусловные достижения в разработке психологии совладающего поведения, остается еще много вопросов, нераскрытых тем.

Одной из дискуссионных тем является соотношение совладающего поведения, психологических защит и их природы. Основы системно-субъектного подхода (Сергиенко, 2007) могут быть использованы в разработке проблем совладающего поведения. Следствием этого подхода является объединение в единое пространство адаптивных механизмов поведения: совладания, психологических защит, контроля поведения. Контроль поведения – как феномен саморегуляции, основан на ресурсах индивидуальности (когнитивных, эмоциональных волевых способностях) и их интегративности, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. В отличие от подхода к саморегуляции, разрабатываемого в отечественной психологии на основе теории деятельности (Моросанова, 2007, 2009; Прохоров, 2007, 2009; Леонова, 2007; Леонтьев, 2007) контроль поведения охватывает и неосознаваемые уровни регуляции поведения и базируется не на особенностях деятельности, а на становлении и реализации индивидуальных ресурсов (способностей человека), т.е. на внутренних психологических механизмах (Сергиенко, 2009). Данное положение опирается на представление о единстве когнитивных, аффективных и волевых психических процессов (Рубинштейн, 2002; Выготский, 1984; Веккер, 1998; Mandler, 1975; Simon, 1982; Izard и Buechler, 1980; Plutchik, 1980; Tomkins, 1962 и другие).

Наша гипотеза о единстве когнитивных, эмоциональных и волевых ресурсов в контроле поведения перекликается с обобщенной классификацией копингов: эмоциональный/проблемный; когнитивный/поведенческий и успешный/неуспешный (Куфтяк, 2004). В данной классификации представлены задачи и результат копинга, стоящие перед субъектом, на основе нашего предположения, одни и те же задачи решаются субъектом преимущественно в соответствии с его интегративной индивидуальностью, где существуют индивидуальные паттерны контроля поведения, уровень организации личности и субъектности. Если наши предположения верны, то профиль контроля поведения как своеобразное соотношение когнитивного, эмоционального и волевого компонентов, будет связан с типами стратегий совладения, и видами предпочитаемых психологических защит. Совладающее поведение понимается как осознанная организация по преодолению трудностей, тогда как психологические защиты – неосознаваемые механизмы адаптивного поведения (Крюкова, 2004). По аналогии с континуумом субъектности, можно представить континуум копинга и психологических защит. Степень согласованности «веса» личностной направленности и возможностей субъектной интеграции будет определять и тип используемых механизмов адаптации. Осознанные усилия субъект будет направлять в том случае, когда задача может привести к согласованию личностных ценностей и смыслов с возможностями субъекта. При невозможности осознания ситуации или задачи, невозможности реализовать внутренние ресурсы или при их дефиците – используются психологические защиты, соответствующие уникальным индивидуальным паттернам субъектной организации. Подобное предположение опирается на современные представления о соотношении психологических защит и совладающего поведения (Сирота, 1994; Ялтонский, 1999; Либина, 2008; Абитов, 2007; Naan, 1977; Vaillant, 1977 и другие).

Наша гипотеза верифицируется в цикле эмпирических исследований, различных уровней развития и организации субъектности, а именно, регулятивной функции субъекта – контроле поведения: на примере изучения контроля поведения в период беременности, при исследовании становления контроля поведения в раннем онтогенезе, при изучении подростков с разной выраженностью агрессивного поведения, в лонгитюдном исследовании соотношения контроля поведения, совладания и психологических защит у подростков. В работе Ю.В. Ковалевой (2008), было показано, что существуют тесные связи между продуктивными и непродуктивными стратегиями совладающего поведения в семейной паре в период ожидания ребенка, а также связи их с контролем поведения и личностными характеристиками и установками. Описан компенсаторный тип совладающего поведения, который сочетается с рассогласованием копинг-стратегий, которые имеют цель не только справиться с общей жизненной задачей, но и сохранить собственную субъектную индивидуальность. Следовательно, семья выступает не только как коллективный субъект общей активности, но и обеспечивает более эффективное функционирование семейной системы, за счет сохранения определенности, дифференцированности компонентов ее составляющих (супругов). В лонгитюдном исследовании, выполняемом Ветровой И.И. под руководством Е.А.Сергиенко, на подростках в течение уже пяти лет, прослеживается развитие и соотношение защитных видов поведения: совладающего поведения, контроля поведения и психологических защит. Обобщение полученных результатов изучения динамики развития контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте позволяет утверждать, что эти конструкты являются тесно связанными видами защитного поведения в подростковом возрасте. Контроль поведения демонстрирует стабильность по сравнению с совладанием и психологическими защитами на протяжении всех 5 лет исследования. Высокий уровень контроля поведения связан с высокой частотой использования продуктивных и социальных стратегий совладания. Низкий уровень контроля поведения связан с высокой частотой использования непродуктивных стратегий. Динамика контроля поведения в подростковом возрасте реализуется в направлении увеличения уровня выраженности основных компонентов контроля поведения. В динамике совладающего поведения отмечается увеличение доли продуктивных стратегий, а изменение психологических защит происходит в направлении увеличения уровня выраженности зрелых защит.

Результаты разных исследований конвергируют, доказывая продуктивность представлений о связи контроля поведения с защитными механизмами поведения. Контроль поведения, психологические защиты и совладающее поведение являются разными механизмами адаптивного поведения. Контроль поведения – индивидуальные возможности регуляции, психологические защиты – «скорая помощь» в ситуациях дезадаптации, совладание – достижение соответствия между личностными задачами и субъектными возможностями. Можно привести аналогию с принятием обезболивающих средств: они снимают острый дискомфорт, позволяют осознать проблему, определить источник боли, ее причину и принять меры. Совладающее поведение – высокоуровневые сознательные выборы способов индивидуальной регуляции. Между этими механизмами не существует пропасти, они скорее составляют континуум механизмов индивидуального приспособления, но принадлежат разным уровням организации, которые развиваются и реализуются гетерогенно и гетерархически. Ран-

нее становление стратегий контроля поведения, их прогресс от эмоционально-ориентированных к проблемно и социально ориентированным стратегиям, продемонстрированные в работе Г.А. Виленской (2009) свидетельствуют о возможности рассматривать эти стратегии в качестве онтогенетических предшественников совладающего поведения. Они опираются на развитие контроля поведения как интегративной характеристики индивидуальной регуляции. Тесная связь контроля поведения с характеристиками темперамента в раннем возрасте также подтверждает положение об индивидуальной ресурсной основе контроля поведения. Высокий уровень контроля поведения обеспечивает использование преимущественно продуктивных стратегий совладания, что прекрасно согласуется с данными, полученными на детях раннего возраста, и указывает на правомерность наших представлений о единой природе адаптивных стратегий.

Мы полагаем, что, несмотря на дискуссионность и открытость (незавершенность) нашей гипотезы, новый подход к ключевой проблеме психологии – саморегуляции поведения, вызовет интерес в психологическом сообществе и позволит актуализировать индивидуальные и коллективные ресурсы для решения проблем саморегуляции, включающей проблемы защитных механизмов поведения.

Литература

1. *Абитов И.Р.* Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения (в норме и при психосоматических, и невротических расстройствах): Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Казань, 2007.
2. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.
3. *Куфтяк Е.В.* Особенности совладающего поведения детей в фокусе взаимоотношений ребёнок – родитель // Психология и практика: сборник научных статей / Отв. ред. В.И. Кашницкий. Кострома: КГУ им. Некрасова, 2004. С. 27-37.
4. *Леонтьев Д.А.* Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им.М.В. Ломоносова, вып. 2 / Под ред. Б.С.Братуся, Е.Е.Соколовой. М.: Смысл, 2006. С. 85-105.
5. *Либина А.В.* Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.
6. *Моросанова В.И.* Стилиевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека // Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / Под ред. В.И.Моросановой. М.: Психологический институт РАО, 2006. С. 18-39.
7. *Прохоров А.О.* Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы и закономерности. М.: ПЕР СЭ, 2005.
8. *Сергиенко Е.А.* Субъект развития, субъект деятельности, субъект жизни: регуляция поведения // Субъект и личность в психологии саморегуляции / Под ред. В.И.Моросановой. М.- Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007. С. 256-274.
9. *Сирота Н.А.* Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков // В.М. Ялтонский, Н.А.Сирота Обзорные психиатрии и мед. психологии. 1994. № 1. С. 63-74.
10. *Ялтонский В.М.* Сравнительное исследование копинг-стратегий больных алкоголизмом и здоровых // В.М.Ялтонский, Н.А.Сирота, Н.С.Видерман, Р.Д.Дорофеева // Вопросы наркологии. 1999. № 4. С. 50-53.

CONTROL OF BEHAVIOR AND DEFENCE MECHANISMS

E. Sergienko

The paper discusses the hypothesis about the close connection between control of behavior, coping and mental defences. **Theoretical and experimental arguments are concerned.** All types of defensive behavior are united in the continuum of adaptive mechanisms, based on individual human resources.

К ВОПРОСУ ПРОАКТИВНОГО СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Е.С. Старченкова, С.А. Подсадный

*Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет,
Санкт-Петербургская государственная медицинская академия имени И.И. Мечникова
E-mail:sestar@yandex.ru, podsadnyi@list.ru*

Исследование выполняется при финансовой поддержке РГНФ, проект № 08-06-00478а

Предлагается новый подход, рассматривающий совладающее поведение через призму реактивности-активности-проактивности. С точки зрения системного подхода рассмотрены различные уровни совладающего поведения. Анализируется взаимосвязь между уровнями совладающего поведения и ресурсами личности.

Совладающее поведение рассматривается как реализация активности личности, в которой проявляются ее общие, специфичные и индивидуальные характеристики во взаимодействии с трудными жизненными ситуациями (В. В. Знаков). Совладающее поведение связано с системой целеполагающих действий, прогнозированием возможных исходов, творческим порождением новых решений трудной ситуации (Т. Л. Крюкова).

Учитывая темпоральные факторы, процессы совладающего поведения в рамках системного подхода включают в себя различные уровни совладания с жизненными трудностями. Мы выделяем следующие уровни совладания.

Реактивный уровень представляет собой реагирование на трудную, стрессовую ситуацию уже имеющимися в опыте, привычными способами (как на подобные события, имевшие место в прошлом). Реактивный уровень совладания направлен на компенсацию потерь и уменьшение ущерба от стрессового события. Реактивный уровень совладания ориентирован на интенсивные, внезапные, непрогнозируемые ситуации. Этот уровень совладания связан с нормальной/патологической реактивностью и степенью ее выраженности (возбудимость-тормозимость-угнетаемость). Реактивный уровень совладания является ситуационно-апперцептивным, краткосрочным, часто предполагающим мгновенное реагирование индивида.

Антиципаторно-превентивный уровень связан с предвосхищением, ожиданием, прогнозированием и преодолением трудной ситуации, которая определенно произойдет в ближайшем будущем или имеет высокую степень вероятности в отдаленном, но обозримом будущем. Антиципаторно-превентивное совладание направлено на мобилизацию, оценку риска, управление неизбежными рисками, избегание ущерба, использование ресурсных комбинаций для оптимального преодоления трудностей. Антиципаторно-превентивный уровень совладания связан с такими понятиями как активность-пассивность. Активность характеризуется спонтанностью, т. е. обусловленностью производимых актов спецификой внутренних состояний индивида в момент действования, в отличие от реактивности как их обусловленности предшествующей ситуацией. Антиципаторно-превентивный уровень – конкретно-апперцептивный, устойчивый и относительно среднесрочный. По своей сути этот уровень совладания является линейно-сегментарным процессом, в котором раскрываются причинно-следственные связи между событиями, что в дальнейшем учитывается при прогнозировании последовательности вероятных событий и раскрывается в построении цепочек субцелей в достижении поставленной цели.

И собственно *проактивный уровень* связан с постановкой и достижением личностно значимых целей в отдаленном будущем, а также с предвосхищением возможных преград для их достижения. Проактивный уровень совладания предполагает прогнозирование и формирование отдаленного относительно неопределенного будущего во всей сложности, многомерности и многовариантности жизненного пути (Старченкова, 2009).

Исходя из принципа системности и целостности рассмотрения личности (Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев), с нашей точки зрения, целесообразно рассматривать совладание как единый многомерный процесс, в котором согласуются все виды копинг-стратегий, но в зависимости от сочетания внутренних и внешних условий личности те или иные процессы совладания будут доминировать над остальными стратегиями, будут более актуальными на данный момент времени, что не снижает значимости остальных.

Генезис совладания может быть представлен следующим образом: от реактивного совладания, через антиципаторное, превентивное к проактивному. Несмотря на указанное соподчинение и относительно разнонаправленность уровней совладания, это единая система, где все уровни взаимодополняют друг друга, причем качественные характеристики нижележащего уровня включаются как компоненты вышестоящего уровня, а интегральным уровнем выступает проактивность. Таким образом, концепция проактивного совладающего поведения предлагает стратегический подход, объединяющий в себе такие важные психологические понятия, как реактивность-активность-проактивность.

Основные отличительные черты проактивного совладающего поведения состоят в том, что оно интегрирует планирование и превентивные стратегии с проактивной саморегуляцией достижения целей; связывает проактивное достижение целей с идентификацией и использованием социальных ресурсов; использует проактивное эмоциональное совладание для саморегуляции в процессе достижения целей (Greenglass, 2002).

Различия между этими измерениями совладающего поведения являются существенными, поскольку смещают фокус исследований к более широкому спектру проблем управления целями и рисками, которое включает в себя активное создание возможностей для личностного роста и позитивное переживание стресса. Динамику управления целями и рисками наиболее последовательно описывает процессуальная модель L. G. Aspinwall, S. E. Taylor (1997), где проактивное совладание рассматривается как комплекс стратегий, которые люди применяют, чтобы предупредить будущие стрессоры или минимизировать их последствия. Модель включает пять взаимосвязанных этапов

проактивной саморегуляции: накопление ресурсов, мониторинг среды и опознание стрессора, первичная оценка стрессора, предварительное совладание и использование обратной связи об эффективности предпринятых усилий.

Преимуществом проактивного совладания в данной модели является обнаружение стрессора на ранней стадии, что обуславливает меньшее расходование ресурсов на борьбу с ним, а, следовательно, ресурсы остаются доступными для других видов деятельности.

С точки зрения проактивного совладания, вопросы аккумуляции, перераспределения, расходования ресурсов важны для понимания того, каким образом человек планирует достижение личностно значимых целей. Эффективное использование имеющихся ресурсов, накопление ресурсов для будущего помогает оптимизировать и сбалансировать их расходование, результатом чего является более высокая стрессоустойчивость личности.

TO QUESTION OF PROACTIVE COPING BEHAVIOR

E. Starchenkova, S. Podsadnyi

The new approach to coping considering coping behavior in terms of reactivity-activity-proactivity is suggested. According to system approach different levels of coping behavior are considered. Relationship between levels of coping behavior and resources of personality is analyzed.

МНОГОМЕРНОСТЬ СПОСОБОВ СОВЛАДАНИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИХ КЛАССИФИКАЦИИ

В.М. Ялтонский

Россия, г. Москва, Московский государственный медико-стоматологический университет

E-mail: yaltonsky@mail.ru

Описаны два возможных подхода к классификации способов совладания. Предложены четыре пары способов совладания, позволяющих их дифференцировать в зависимости от выполняемых функций. Второй подход к классификации способов совладания – их группирование в функциональные блоки. Показана многомерность способов совладания.

Стремительный рост исследований копинг-поведения повлек за собой резкое увеличение наименований способов совладания и проблема их классификации стала крайне актуальной. Многомерность способов совладания является их важной характеристикой, позволяющей им выполнять самые разные функции: разрешать проблемы и предвосхищать их появление, контролировать собственные эмоции, вовлекаться во взаимодействие со стрессором или избегать его, изменять себя, среду или приспосабливаться к ней и т.д. Классификация способов совладающего поведения может быть проведена с использованием разных подходов. Например: а) дифференциация способов совладания по выполняемым функциям; б) группирование способов совладания в блоки (включение способов совладания более низкого порядка, младшего разряда в блоки категорий более высокого порядка, старшего разряда и создание иерархической модели способов совладания).

А. Дифференциация способов совладания по выполняемым функциям.

1. Дихотомия «совладание с проблемой (*problem-focused coping*) либо совладание с негативными эмоциями (*emotion-focused coping*)».

Проблемно-разрешающее совладание направлено на устранение стрессора или уменьшение последствий его негативного действия, если он не может быть разрушен. Совладание, сфокусированное на эмоциях, направлено на сведение к минимуму вызванного стрессорами эмоционального напряжения. Для его реализации может использоваться широкий арсенал способов совладания (избегание негативных эмоций либо их активное выражение, уход от стрессовой ситуации, самоуспокоение, размышления о возникших негативных эмоциях).

2. Дихотомия «взаимодействие со стрессором либо избегание его».

Совладание, направленное на взаимодействие со стрессором (*engagement coping*), на борьбу с ним или со связанным с ним эмоциями. Данный тип совладающего поведения включает в себя поведение, сфокусированное на разрешении проблемы и некоторые формы поведения, сфокусированное на совладании с эмоциями: регуляция эмоций, поиск социальной поддержки, когнитивное реструктурирование. Совладание, ориентированное на избегание стрессора (*disengagement coping*),

нацелено на уклонение от взаимодействия с ним, на избавление от угрозы или связанной с ней эмоциями. Данный тип совладания прежде всего способствует освобождению от проявлений дистресса, негативных эмоций и относится к совладанию, сфокусированному на эмоциях. Он включает такие копинг-стратегии как отрицание, избегание, стремление выдать желаемое за действительное.

3. Дихотомия «приспособление, аккомодация к стрессовой ситуации либо определение смысла, значения стрессовой ситуации».

Совладание, сфокусированное на приспособлении к стрессовой ситуации (*accommodative coping*) направлено на действие стрессора. В ответ на возникающие ограничения личность пытается приспособиться к стрессовой ситуации используя разные стратегии (стратегии когнитивного реструктурирования, принятия непреодолимого препятствия, самоотвлечения).

Сфокусированное на смысловом содержании совладание (*meaning-focused coping*) включает в себя поиск смысла негативного события для человека, исходя из имеющихся у него ценностей, убеждений, изменение смысла целей и ответа личности на стрессовую ситуацию. Этот тип совладающего поведения может отражать придание обычным событиям жизни позитивного значения. Он включает переоценку ситуации, прежде всего в неконтролируемых ситуациях с прогнозируемым негативным исходом, и основывается на предположении, что переживание стрессового события включает в себя одновременно переживание как негативных, так и позитивных эмоций.

4. Дихотомия «опережающее либо восстановительное совладание».

Опережающее совладание (*proactive coping*) рассматривается как комплекс процессов, посредством которых люди предвосхищают или обнаруживают потенциальные стрессоры и действуют упреждающе с целью не допустить начала их действия. Ожидание новых угроз мотивирует человека принимать активные меры по их предотвращению до наступления действия стрессора и меньше переживать дистресс, когда возникновение переживаний становится неизбежным. Восстановительное, реагирующее на уже имевшую место проблемную ситуацию совладание (*reactive coping*) сфокусировано на преодолении полученного ущерба, вреда или возникших в прошлом потерь. Дифференциация способов совладания по выполняемым функциям даёт возможность получить особенную и полезную информацию об особенностях реагирования на стресс при использовании определенного способа совладания (например: отвлечение внимания). Тем не менее, ни одно различие не даёт полного представления о структуре совладающего поведения. Поэтому представляется целесообразным создание многомерных моделей совладающего поведения, в которых копинг-стратегии сгруппированы исходя из выполняемой ими функции.

Б. Группирование способов совладания более низкого разряда в блоки копинг-стратегий более высокого разряда.

Одна и та же копинг-стратегия, отнесенная в разные классификационные группы, может получать иное значение и становится многомерной. Блок способов совладания «избегание» является интегрированным комплексом разнообразных копинг-стратегий более низкого разряда с узко специализированной направленностью, помогающим покинуть среду, вызывающую дистресс (отрицание, употребление наркотиков, выдавание желаемого за действительное, когнитивное и поведенческое избегание, дистанцирование и т.д.). Блок способов совладающего поведения «поиск поддержки» отражает многомерность способов совладающего поведения и позволяет использовать доступные источники социальных ресурсов. Содержание поиска поддержки связано с её смыслом (обращение с призывом, покаяние), источником (семья, друзья), отражает её вид (эмоциональная, финансовая, инструментальная) и сферу поиска (учеба, медицина).

Предлагаемые подходы могут быть использованы для классификации способов совладания.

MULTIDIMENSIONAL WAYS OF COPING AND MODERN APPROACHES TO THEIR CLASSIFICATION.

V. Yaltonskiy

In the article we describe two different approaches to the ways of coping. It is proposed to divide the ways of coping into four pairs upon their functions. The second approach to the classification is to group the ways of coping into functional blocks. It was shown that coping is multidimensional.

РАЗДЕЛ 2

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ: ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ, КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И АНТИЦИПАЦИОННОЙ СОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

И.Р. Абитов

РФ, г. Казань, Институт педагогики и психологии профессионального образования РАО

E-mail: ildar-abitov@yandex.ru

В тезисах обсуждается взаимосвязь механизмов психологической защиты, копинг-стратегий и прогностических способностей. Приводятся взгляды разных авторов на данные феномены психической жизни, а также результаты исследований.

В настоящее время одной из наиболее дискутируемых проблем является проблема преодоления стресса. Механизмами, позволяющими снизить напряжённость, вызванную воздействием стрессовой ситуации, являются механизмы психологической защиты.

Р. Плутчик считает, что механизмы психологической защиты являются производными эмоций, а эмоции определяются как базисные средства адаптации. Плутчик выделил восемь базовых эмоций, соединённых в пары по признаку биполярности: гнев – страх, ожидание – удивление, принятие – отвержение, печаль – радость и соответствующие им базовые механизмы психологической защиты: замещение – вытеснение, рационализация – регрессия, отрицание – проекция, компенсация – гиперкомпенсация.

Современные представления о «нормальной», развитой системе психологической защиты предполагает оценку следующих характеристик: адекватность защиты (человек может восстановиться после той или иной бессознательной защитной реакции и после этого обсуждать её); гибкость защиты (человек может использовать разные виды защитных реакций в какой-то определённой, типичной для него ситуации угрозы, т.е. «репертуар» его защитного поведения не задан слишком жестко); зрелость защиты (относительно более зрелыми считаются механизмы интеллектуализации, сублимации, подавления, рационализации, смещения без частого обращения к более примитивным формам проекции, отрицания, интроекции).

Ещё одним феноменом психической жизни, играющим важную роль в преодолении стресса, является копинг-поведение. Р. Лазарус (1966, 1984) определял копинг (совладание) как продолжающиеся усилия личности, отражающиеся в мыслях и действиях и направленные на разрешение специфических требований среды, оцениваемых в качестве чрезмерных или подавляющих. Лазарус выделяет копинг, ориентированный на решение проблемы, и эмоционально-ориентированный копинг.

В последние годы широкое распространение получила теории опережающего совладания, проактивного копинга (Aspinwall, Taylor, 1997; Greenglass, 1998; Schwarzer, Knoll, 2003). Опережающее, проактивное совладание (proactive coping) рассматривается как комплекс процессов, посредством которых люди предвосхищают или обнаруживают потенциальные стрессоры и действуют упреждающе с целью предупреждения их влияния. Оно рассматривается как сочетание процессов саморегуляции и совладания. В опережающем совладании выделяется пять взаимосвязанных компонентов: 1) накопление разных ресурсов (социальных, финансовых, временных и т.д.), которые в последующем могут быть использованы для предупреждения или нейтрализации будущих потерь; 2) понимание, осознание потенциальных стрессоров; 3) оценка потенциальных стрессоров на начальном этапе; 4) заблаговременные, подготовительные попытки совладания; 5) вывод и осуществление обратной связи об успешности совершенных попыток (Aspinwall, Taylor, 1997). **Совладающее поведение** разделяется на следующие формы: восстановительное, реактивное совладание (reactive coping); опережающее, проактивное совладание (proactive coping), **профилактическое, превентивное совладание** (preventive coping), предвосхищающее, **антиципационное совладание (anticipatory coping)** – попытки совладания с угрожающим событием, неизбежным или почти неизбежным в ближайшем будущем (Greenglass, 1998; Schwarzer, Knoll, 2003).

Проблема совладания со стрессом активно разрабатывается в последние 10 лет российскими учёными, в частности, в Костромском государственном университете им. Н.А. Некрасова, группой исследователей под руководством Т. Л. Крюковой. Т. Л. Крюкова выделяет конструктивные и неконструктивные стратегии совладания со стрессом. К конструктивным автор относит: достижение цели своими силами, обращение за помощью, тщательное обдумывание проблемы и путей её развития или разрешения, переосмысление проблемной ситуации и изменения в себе самом. К неконструктивным принадлежат различные способы психологической защиты, пассивность, избегание столкновения с проблемной ситуацией и импульсивные действия.

Группа исследователей под руководством Е.А.Сергиенко исследует взаимосвязи копинг-поведения, механизмов психологической защиты и интегральной характеристики субъекта «контроль поведения».

Множество исследований копинг-стратегий было проведено в рамках медицинской психологии. Исследование копинга у лиц, страдающих невротизмом (Карвасарский и соавт., 1999), показало, что по сравнению со здоровыми людьми для них характерна большая пассивность в разрешении конфликтов и проблем, им свойственно менее адаптивное поведение. Больные невротизмом часто реагировали «растерянностью» (когнитивная копинг-стратегия), «подавлением эмоций» (эмоциональная копинг-стратегия) и «отступлением» (поведенческая копинг-стратегия). Исследования копинг-поведения у больных невротизмом (Веселова, 1995; Чехлатый, 1994) свидетельствуют о том, что они достоверно реже по сравнению со здоровыми людьми используют адаптивные формы копинг-поведения, такие как поиск социальной поддержки, альтруизм, оптимистичное отношение к трудностям. Больные невротизмом чаще, чем здоровые, склонны выбирать копинг-поведение по типу изоляции и социального отчуждения, избегания проблемы и подавления эмоций, легко впадают в состояние безнадежности и покорности, склонны к самообвинению. Н.А.Сирота и В.М.Ялтонский (1994-2000) описывают модель дезадаптивного копинг-поведения.

В последние годы в исследованиях способов преодоления стрессовых ситуаций получила распространение антиципационная концепция невротогенеза (В. Д. Менделевич). Суть ее заключается в рассмотрении формирования и развития невротических расстройств в связи с антиципационными процессами. Невротогенез видится как результат неспособности личности предвосхищать ход событий и собственное поведение во фрустрирующих ситуациях, что обусловлено антиципационной несостоятельностью.

Наши исследования механизмов психологической защиты, копинг-стратегий и антиципационной состоятельности в группах здоровых лиц и лиц, страдающих невротическими и психосоматическими расстройствами (Абитов, Менделевич, 2005 – 2007) показывают, что между данными психическими феноменами существует тесная взаимосвязь.

- *Здоровые* испытуемые отличаются сформированностью таких копинг-стратегий, как конфронтативный копинг, планирование решения проблемы, положительная переоценка; принятие ответственности; дистанцирование и самоконтроль. Ими достоверно чаще, чем больными, используется адаптивная копинг-стратегия «оптимизм» ($p \leq 0,001$). Поведенческий, эмоциональный и когнитивный блоки совладания более интегрированы также в группе здоровых испытуемых. Между психологическими защитами «регрессия» и «замещение» в группе здоровых лиц наблюдается слабая положительная взаимосвязь, в то время как в группах больных эта взаимосвязь более прочная ($p \leq 0,001$).

- В группе лиц, страдающих *психосоматическими расстройствами*, все показатели антиципационной состоятельности имеют более низкие значения, чем в группе здоровых лиц. При этом их отличают выраженность психологической защиты «проекция» (54,62%), преобладание эмоции отвращения и таких черт личности как подозрительность и высокая критичность.

В группе лиц, страдающих психосоматическими расстройствами, наблюдается достоверно более высокая, чем в группе здоровых испытуемых, выраженность таких видов психологических защит как «компенсация» ($p \leq 0,01$), «рационализация» ($p \leq 0,01$), «регрессия» ($p \leq 0,001$), «замещение» ($p \leq 0,05$), «реактивное образование» ($p \leq 0,001$), «вытеснение» ($p \leq 0,001$); копинг-стратегии «бегство-избегание» ($p \leq 0,05$) и «эмоциональная разрядка» ($p \leq 0,05$).

Однако совладающее поведение этих лиц отличается от такового у лиц, страдающих невротическими расстройствами, большей представленностью блоков «опережающего» совладания и копинг-стратегий, большей адаптивностью.

- В группе лиц, страдающих *невротическими расстройствами*, высоко выражены психологические защиты «рационализация» (53,17%) и «проекция» (61,46%). У представителей данной группы преобладают эмоции ожидания и отвращения, сдерживающиеся с помощью соответствующих психологических защит. Для таких лиц характерны такие черты, как высокая критичность и стремление контролировать среду, педантичность, совестливость, подозрительность. Они отличаются более высокой выраженностью всех диагностируемых видов психологических защит ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$; $p \leq 0,001$).

- Неадаптивная копинг-стратегия «растерянность» достоверно более часто применяется в группах лиц, страдающих психосоматическими и невротическими расстройствами, чем в группе здоровых лиц ($p \leq 0,05$).

COPING BEHAVIOR: THE RELATIONSHIP OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS, COPING STRATEGIES AND ANTICIPATION CONSISTENCY

I. Abitov

The theses discussed the relationship of psychological defense mechanisms, coping strategies and forecasting abilities. We give views of different authors on these phenomena of mental life, as well as research.

АЛЕКСИТИМИЯ КАК ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.В. Антоновский

Россия, г. Тверь, Тверской государственный университет

E-mail: Antonovsky@yandex.ru

Рассмотрен феномен алекситимии как механизм психологической защиты у педагогов общеобразовательных школ. Предложено дополнить конструкт «защитно-совладающее поведение», включив в него, помимо механизмов психологических защит и стратегий совладания, алекситимию как эмоциональный регулятор, оказывающий существенное влияние на эффективность данной профессиональной деятельности.

Алекситимия является относительно новым понятием в изучении эмоций и личностных характеристик человека. Само понятие «алекситимия» образовано от трех греческих слов («а» – отсутствие, «lexis» – слово, «thymos» – эмоция) и в дословном переводе означает «отсутствие слов для описания чувств». В наиболее общем виде алекситимия применяется для обозначения совокупности признаков особого коммуникативного стиля, который характеризуется затруднением вербализации эмоций.

Как отмечает один из первых отечественных исследователей феномена алекситимии Н.Д. Былкина, история появления данного понятия во многом является своеобразным свидетельством отсутствия внимания общества к проблеме нарушения контакта человека со своей эмоциональной сферой (Былкина, 1995). В настоящее время понятие «алекситимия» заняло прочное место в научной литературе и, несмотря на критику, приобретает все большую популярность, выходя за рамки контекста психосоматических концепций, где оно первоначально возникло. Это подтверждается исследованиями авторов, рассматривающие данный феномен через призму медицины и психологии (Былкина, 1995; Провоторов и соавт., 2000; Гаранян, Холмогорова, 2003; Никулина, 2005).

Одна из распространенных точек зрения на происхождение алекситимии – это модель «отрицания», при которой предполагается глобальное торможение аффектов, или «оцепенение», наступающее в результате психологической травмы. В данном случае алекситимия рассматривается как защитный механизм личности, хотя и не является защитой в классическом психоаналитическом качестве. Кроме того, при алекситимии возможно преобладание незрелых психологических защит – отрицания, проективной идентификации, которые рассматриваются не столько как защиты в классическом понимании, а как защитоподобное поведение личности (Wise и соавт., 1991; Parker и соавт., 1998).

Базовый конфликт при алекситимии – это конфликт между эмоциональной природой человека и отказом от этой природы – «попыткой жить “во вне”, игнорируя эмоциональную сторону жизни. Результат этого – дефицитарные контакты, отрицающий когнитивный стиль и разрастание физиологического компонента эмоций, которые не осознаются и не перерабатываются на психологическом уровне» (Холмогорова, Гаранян, 1999, с. 68). Недооценка важности и действенности эмоциональности, ее игнорирование приводит к утрате навыков психогигиены эмоциональной жизни, что напрямую может сказываться на профессиональном здоровье, а также качестве жизни в целом. К возможным последствиям можно отнести возрастание числа депрессий, конфликтное поведение, состояние неудовлетворенности собой и своей жизнью, трудности установления теплых, доверительных контактов и получения социальной поддержки.

В исследовании приняли участие 115 педагогов из девяти общеобразовательных школ г. Твери (женщины от 21 до 69 лет). Учителя были разделены на группы согласно педагогическому стажу: первая группа – со стажем работы 1-15 лет (33 чел.), вторая группа – со стажем работы 16-30 лет (60 чел.), третья группа – со стажем работы более 30 лет (22 чел.). Для исследования выраженности алекситимии использовалась Торонтская алекситимическая шкала (Toronto Alexithymia Scale) (см. таблицу). До настоящего времени исследование алекситимии у педагогов общеобразовательных школ практически не изучалось (Антоновский, 2009), и в связи с этим анализ данного феномена представляет определенный научный интерес в контексте изучения защитного и совладающего

поведения в целом. По данным Д.Б. Ереско и соавт., адаптировавших шкалу к русскоязычному контингенту, «алекситимический» тип личности набирает 74 балла и выше. «Неалекситимический» тип набирает 62 балла и ниже. Соответственно, условно можно выделить три типа личности: алекситимический, неалекситимический и неопределенный (Ереско и соавт., 1994).

Таблица 1

Данные особенностей состояния алекситимии у педагогов с различным трудовым стажем
($M \pm m$)

Педагоги с различным опытом трудового стажа	Показатели алекситимии
Педагоги 1-й группы (1-15 лет)	63,00 \pm 2,16*
Педагоги 2-й группы (16-30 лет)	64,68 \pm 1,23*
Педагоги 3-й группы (более 30 лет)	64,05 \pm 2,95*

Обозначения:

– * – $p > 0,05$ (при сравнении всех трех групп между собой)

Как показывает анализ данных, представленный в таблице, достоверных различий между всеми тремя группами педагогов выявлено не было. Распределение баллов по всей выборке попадают в так называемую «зону неопределенности». Можно говорить о том, что для всех педагогов в той или иной степени присущ определенный конфликт в отношении себя и окружающего социального мира. Профессиональная деятельность педагогов предполагает постоянное общение с различными людьми, а также постоянное эмоциональное взаимодействие, и, тем не менее, возможны трудности в осознании собственных чувств и последующем их выражении. На основе этого возможна определенная напряженность, приводящая к эмоциональному дискомфорту. Необходимо отметить, что по данным предварительного анкетирования, около трети педагогов (32 человека, 27,8%) в силу социально-экономических условий имеют еще дополнительную занятость (дополнительная ставка в школе, репетиторство), что определенным образом способствует формированию трудоголизма. Но трудоголизм является непродуктивной формой организации трудовой деятельности, приводящий, в большинстве случаев, к эмоциональному выгоранию. В этом смысле «... алекситимия и трудоголизм сопутствуют друг другу, затрудняя контакт не только с собой, но и с окружающим миром, приводя к вещной, предметной ориентации взамен ориентации на других людей, являясь при этом механизмом формирования клинических форм зависимости» (Никулина, 2005, с. 35).

Проблема эмоциональной гибкости, эмоционального самовыражения – одна из наиболее актуальных научно-практических проблем. Выраженная эмоциональная экспрессивность выступает одним из важных условий успешного взаимодействия и воздействия – высшей степени психической заразительности, что особенно важно в общении с детьми, характерной чертой которых является подражательность. Дефицит эмпатийной способности у педагогов с высокими показателями алекситимии может приводить к социальной изоляции, которая, в свою очередь, может способствовать психической и физической заболеваемости.

Одним из перспективных и, более того, необходимых направлений исследований является изучение алекситимии, во-первых, во взаимосвязи с механизмами защит и стратегиями совладания педагога для ее определения в структуре защитного и совладающего поведения и, во-вторых, изучение и анализ данного феномена должен обязательно строиться с учетом рассмотрения определенных жизненных показателей в педагогической деятельности, которые бы отражались в учебном, воспитательном процессе, на межличностном уровне для определения возможностей повышения производительности, эффективности педагогического процесса.

Литература

1. Антоновский А.В. Алекситимия как фактор дезадаптации в профессиональной деятельности учителей // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2009. № 3. С. 50.
2. Былкина Н.Д. Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований) // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. 1995. № 1. С. 43-53.
3. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Концепция алекситимии // Социальная и клиническая психиатрия. – 2003. Том 13. Вып. 1. С. 128–145.
4. Ереско Д.Б., Исурина Г.Л., Кайдановская Е.В. и др. Торонтская алекситимическая шкала: методическое пособие. – СПб.: Психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 1994.
5. Никулина Д.С. Психолого-педагогические условия преодоления алекситимии у студентов вузов: Дисс. ... канд. психол. наук. Таганрог, 2005.

6. Провоторов В.М., Чернов Ю.Н., Лышова О.В., Будневский А.В. Алекситимия // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2000. Т. 100. № 6. С. 66-70.
7. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. 1999. № 2. С. 61-74.
8. Parker J.D., Taylor G.J., Bagby R.M. Alexithymia: relationship with ego defense and coping styles // Compr. Psychiatry. 1998. Vol. 39. № 2. P. 91-98.
9. Wise T.N., Lee S.M., Epstein S. Ego defenses styles, and alexithymia: a discriminant validation study // Psychother. Psychosom. 1991. Vol. 56. № 3. P. 141-145.

ALEXITHYMIA AS THE MECHANISM OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION IN A PROFESSIONAL ACTIVITY OF TEACHERS

A. Antonovsky

This article is dedicated to the research of alexithymia as the mechanism of psychological protection of teachers of secondary schools. It is offered to add the concept «protective-coping behavior» (besides mechanisms of psychological protection and coping-strategies), included the alexithymia as the emotional regulator, exerting essential influence on efficiency of professional work of teachers.

АЛЕКСИТИМИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ: ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ У ПАЦИЕНТОВ СОМАТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

А.Т. Барабошин

Россия, г. Ярославль, Ярославская государственная медицинская академия
E-mail: atbar@mail.ru

Исследован феномен вторичной алекситимии и сопряженного с ним характера защитного поведения у пациентов общесоматической клиники. Проанализированы половые различия в напряженности механизмов психологической защиты соматических пациентов при наличии алекситимического радикала и их взаимосвязь. Предложены рекомендации по использованию полученных результатов. Табл. 1.

У клиницистов давно не вызывает сомнений тот факт, что не только хроническое соматическое заболевание, но и любое другое соматическое страдание приводит к ломке привычного образа жизни и деятельности больного человека, необходимости формирования нового жизненного стереотипа. Трудности, вызванные заболеванием, приводят к актуализации защитных механизмов личности, к вытеснению неприятных переживаний, использованию различных компенсаторных приемов для уменьшения эмоционального дискомфорта. Необходимо подчеркнуть, что соматические нарушения, вызывая трудности в социальной адаптации и переживание неудовлетворенности в связи с этим, способствуют ухудшению соматического состояния, формируя так называемую психосоматическую спираль и, чаще всего, абсолютно не важно, насколько существенную роль в возникновении и течении данного заболевания играли психогенные факторы.

В настоящее время алекситимический радикал в структуре личности больного рассматривается не только как один из возможных психологических факторов риска возникновения психосоматических расстройств, но и как фактор, несущий в себе существенную прогностическую информацию о течении заболевания в целом и эффективности терапии.

Алекситимия как психологический феномен определяется рядом особенностей в когнитивно-аффективной сфере пациентов. Прежде всего, это трудности в идентификации эмоций, а также трудности при дифференциации телесных ощущений и эмоций. Такие пациенты склонны подробно описывать актуальную ситуацию вместо идентификации чувств, ею вызванных; чувства и телесные сентенции для них представляются единым, практически не делимым переживанием. У личности с алекситимическим радикалом может преобладать одна из перечисленных особенностей или проявляться весь их комплекс.

Некоторые авторы рассматривают алекситимию как первичный процесс, в котором ведущая роль отводится генетическим механизмам или особым вариантам развития головного мозга (модель «дефицита»). Другие – как вторичный процесс (модель «отрицания»), который в скрытой форме

отражает негативные эмоции и маркирует защитный тип поведения. Поскольку феномен алекситимии, а также характер защитного поведения в значительной мере определяет течение заболевания и эффективность взаимодействия в диаде «врач-пациент» нами было проведено исследование, охватившее 101 пациента, находящегося на лечении в соматической клинике по поводу разнообразной соматической патологии (ишемическая болезнь сердца, хронический гастрит, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь и др.). Среди обследуемых мужчины составляли 44,5% (45 чел.), остальные – женщины (55,5 % или 56 чел.) в возрасте от 19 до 73 лет.

Для изучения особенностей поведения в болезни нами были использованы Торонтская алекситимическая шкала (TAS), выявляющая наличие алекситимического радикала, методика «Индекс жизненного стиля», определяющая напряженность механизмов психологической защиты.

Анализ данных позволил сделать вывод о том, что половой (равно как и нозологический) фактор не оказывают существенного влияния на уровень алекситимии. В то же время имеется тенденция к повышению уровня алекситимии в зависимости от возрастного фактора, особенно среди пациентов старше 50 лет ($r = 0,38$, $p < 0,05$).

Таблица 1

Результаты по методике TAS

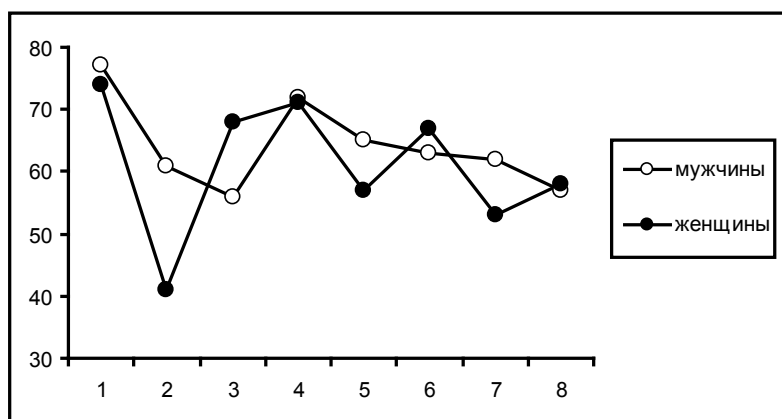
методика TAS	мужчины (n=45)	женщины (n=56)	всего (n=101)
алекситимия	65,77±7,84	65,1±8,88	65,43±8,42
в том числе: до 50 лет	65±8,3	64,2±9,48	64,5±9,11
старше 50 лет	68,1±6,54	68±7,08	68±6,8

Анализируя напряженность защитного поведения (рис.1) можно отметить статистически достоверное различие по половому признаку. Так, у пациентов мужского пола по сравнению с женщинами преобладают такие защиты как вытеснение, проекция и интеллектуализация, в то же время у последних показатели возрастной регрессии достоверно выше, чем аналогичный показатель среди мужчин ($p < 0,05$). Достоверность различий по другим механизмам психологической защиты оказалась статистически незначимой.

Кроме того, результаты исследования показали, что повышение алекситимического радикала сопровождается изменением структуры защитного поведения. Так, у пациентов мужского пола в возрасте до 50 лет высокие показатели алекситимии сопровождаются тенденцией к повышению напряженности психологической защиты «возрастная регрессия» ($r = 0,33$, $p < 0,05$), в то время как у женщин этой возрастной категории наблюдается диаметрально противоположная тенденция ($r = -0,31$, $p < 0,05$). Напряженность психологической защиты «возрастная регрессия» у мужчин и женщин старшей возрастной группы (старше 50 лет) при повышении алекситимического радикала практически не изменяются ($r = -0,18$ и $r = 0,12$ соответственно).

Рисунок 1

Результаты методики «Индекс жизненного стиля»



1 – отрицание, 2 – вытеснение*, 3 – регрессия*, 4 – компенсация, 5 – проекция*,
6 – замещение, 7 – интеллектуализация*, 8 – реактивное образование

* – $p < 0,05$; в остальных случаях $p > 0,05$

С другой стороны у женщин старшей возрастной категории высокие показатели алекситимии находятся в прямой взаимосвязи с напряженностью психологической защиты «отрицание» ($r = 0,51$, $p < 0,05$).

Следует отметить, что методика «Индекс жизненного стиля» позволяет диагностировать систему механизмов психологической защиты и оценить степень напряженности каждого из исследуемых параметров. Эти механизмы психологической защиты обеспечивают регуляцию стабильности личности и во многом определяют поведение пациента при лечении. Психологические защиты и алекситимический радикал (рассмотренный в «модели отрицания»), не являясь статическими характеристиками, могут меняться в зависимости от социально-психологических обстоятельств. Это обстоятельство делает их важной «точкой приложения» психотерапевтического воздействия врача на больного в процессе лечения.

К сожалению, роль психологических факторов в поведении пациента зачастую недооценивается врачами-интернистами. Другой, не менее значимый вывод, присутствующий при рассмотрении результатов исследования – следует помнить, что личность и организм представляют не два слоя человеческого индивида, а два аспекта одной и той же реальности. Известно, что даже субклинические эмоциональные нарушения приводят к снижению адаптивных возможностей организма, в том числе и к формированию защитных форм поведения. Вследствие этого у пациентов можно предположить низкую эффективность основной терапии и трудности в установлении комплаентных отношений. Понимание психологической структуры личностного реагирования на болезнь позволит врачу лучше осознавать обыденное мышление соматического пациента, которое, не являясь патологическим, патогенно в том смысле, что порождает эмоциональный стресс со всеми его последствиями для здоровья.

С этой целью в рамках последипломного образования в обязательном порядке включается тематика, касающаяся психологических аспектов психосоматических взаимоотношений, защитного и совладающего поведения в болезни, их половых и возрастных особенностей. В рамках такого обучения, включающего два основных направления: информационное и обучающее могут быть использованы представленные данные.

ALEXITHIMIA AND PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS: AGE-SPECIFIC AND GENDER DISTINCTIONS IN PATIENTS SUFFERING FROM INTERNAL DISEASES

A. Baraboshin

Phenomenon of secondary alexithimia and its relationship to psychological defense mechanisms in patients suffering from internal diseases was investigated. Several therapeutic approaches were developed and suggested to the audience.

СОВЛАДАЮЩЕЕ СО СТРЕССОМ ПОВЕДЕНИЕ МУЖЧИН С ОНКОУРОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Л.С. Богданова

Россия, г. Москва, Московский государственный медико-стоматологический университет

E-mail: lyubogdanova@gmail.com

Исследованы особенности структуры стратегий совладающего со стрессом поведения и механизмов психологической защиты у мужчин с онкоурологическими заболеваниями. Показано влияние защитно-совладающего со стрессом поведения на стабилизацию эмоционального состояния пациентов, а также зависимость их душевного состояния от тяжести течения заболевания.

Известно, что численность онкологических заболеваний в нашей стране в последнее время растёт. Вопрос профилактики, диагностики и лечения рака становится всё более актуальным и общезначимым. Несомненно, методы медицинской диагностики и лечения постоянно развиваются, а значит, улучшается качество медицинской помощи и возрастает число благоприятных исходов заболевания, однако помощь онкологическим больным должна состоять ещё и в психологической поддержке. Одной из важных проблем в онкологической клинике является то, как человек реагирует на заболевание. На состояние пациента, находящегося в ситуации витальной угрозы, большое влияние оказывает то, как он справляется с этой ситуацией, какие психологические защиты и стратегии совладания применяет, на какие личностно-средовые ресурсы опирается. Эти характеристики, в свою

очередь, могут определять течение и характер заболевания, эффективность лечения, психическую активность пациентов, возможности их реабилитации, качество и продолжительность жизни. Онкологи и врачи общей практики нуждаются в помощи психологов и психотерапевтов при работе с пациентами с такими тяжёлыми соматическими заболеваниями. С развитием психонкологии больше внимания стало уделяться психологическим особенностям таких пациентов. Учёт особенностей внутренней картины болезни и совладающего со стрессом поведения мужчин с онкоурологическими заболеваниями может способствовать улучшению взаимодействия медицинского персонала с данной группой пациентов, обеспечить индивидуализированный подход к лечению, что приводит к укреплению психического здоровья, повышению качества жизни, адаптации к требованиям социальной среды и условиям болезни. Целью нашей работы стало изучение механизмов психологической защиты (МПЗ) и стратегий совладающего со стрессом поведения мужчин с онкоурологическими заболеваниями.

В рамках психологического исследования было обследовано 60 мужчин. **Основную группу** составили 30 мужчин с онкоурологическими заболеваниями (рак предстательной железы, рак почки, рак мочевого пузыря и рак яичка), средний возраст которых составил 57 ± 10 лет. Пациенты преимущественно имели 2 и 3 стадии заболевания, находились на этапе лучевой и комбинированной терапии, при относительной стабилизации состояния здоровья. В **группу сравнения** вошли пациенты с другими (не онкологическими) урологическими заболеваниями (доброкачественная гиперплазия предстательной железы, доброкачественные опухоли мочевого пузыря, мочекаменная болезнь и воспалительные заболевания), средний возраст – 50 ± 15 лет. В исследовании были использованы следующие **методики**: 1) Индекс жизненного стиля ИЖС (Life Style Index – LSI, Pluchik; адаптация Вассермана Л.И.); 2) Опросник стратегий совладания OCC (Ways of Coping Questionnaire – WCQ, R. Lazarus, S. Folkman, адаптация Крюковой Т.Л., Куфтык Е.В.); 3) Восприятие социальной поддержки ВСП (адаптация Ялтонского В.М., Сирота Н.А.); 4) Интегративный тест тревожности ИТТ (Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В.); 5) Уровень депрессии CESD (Center for Epidemiological Studies Depression Scale – CESD, Radioff L.S.).

Результаты. Состояние механизмов психологической защиты больных с онкоурологической патологией средней тяжести характеризовалось как выраженностью МПЗ «Реактивные образования» ($78,92 \pm 23,96$), «Отрицание» ($76,68 \pm 21,9$), «Интеллектуализация» ($74,44 \pm 19,24$), «Проекция» ($67,96 \pm 26,76$), так и сниженным уровнем интенсивности МПЗ «Вытеснение» ($45,32 \pm 29,21$), «Регрессия» ($47,64 \pm 28,39$), «Замещение» ($47,92 \pm 22,61$). По сравнению с больными с урологической патологией, в группе больных с онкоурологическими заболеваниями статистически достоверно доминировали МПЗ «Реактивные образования» ($78,92 \pm 23,96$ против $58,2 \pm 27,69$, $p=0,007$) и менее интенсивно был выражен МПЗ «Вытеснение» ($45,32 \pm 29,21$ против $59,4 \pm 28,47$, $p=0,041$). У больных с онкоурологической патологией наблюдалась активизация типов психологической защиты, которые позволяли повысить уровень адаптации больных. По сравнению с урологическими больными, в структуре совладающего поведения больных с онкоурологической патологией статистически достоверно доминировали умеренные по интенсивности стратегии самоконтроля ($13,64 \pm 4,75$ против $11,96 \pm 3,65$, $p=0,049$), поиска социальной поддержки ($11,4 \pm 3,42$ против $9,96 \pm 3,37$, $p=0,037$) и дистанцирования ($9,44 \pm 3,4$ против $7,92 \pm 4,1$, $p=0,043$). **Доминирование данных стратегий отражает надежду больных на сохранение жизни и стремление сознательно преодолевать угрожающую жизни болезнь, а не избегать её.** По показателю «восприятие социальной поддержки» не было установлено статистически достоверных различий в группах. Выраженность данного ресурса совладающего поведения и его равномерная представленность в сферах «Семья», «Друзья» и «Значимые другие» отражает коллективный ресурс совладающего поведения и реабилитационный потенциал. По сравнению с группой больных с урологическими заболеваниями, эмоциональное состояние больных с онкоурологической патологией характеризовалось умеренно выраженной депрессией ($16,2 \pm 8,6$ против $12 \pm 5,22$, $p=0,032$), умеренно выраженной ситуативной тревогой ($4,93 \pm 2,61$ против $3,32 \pm 2,12$, $p=0,031$), в структуре которой доминировали выраженная тревожная оценка перспектив ($6,36 \pm 2,6$ против $4,6 \pm 2,34$, $p=0,007$) и умеренно выраженные фобический компонент ($4,44 \pm 2,78$ против $2,96 \pm 2,17$, $p=0,023$) и астенический компонент, и доминированием в структуре умеренно выраженной личностной тревожности фобического компонента ($5,08 \pm 2,2$ против $3,64 \pm 2,38$, $p=0,034$) средней степени тяжести. Умеренная выраженность тревоги и депрессии, вероятно, была связана с нахождением пациентов на этапе лучевой и комбинированной терапии, что, в свою очередь, приводит к стабилизации состояния и рождает у них надежду на выздоровление.

Изучение защитно-совладающего поведения имеет большие возможности для практического применения как в процессе терапии, через осознание используемых механизмов защиты и копинг-стратегий, оценки их адекватности и развитие новых стратегий, так и в целях профилактики, через развитие и обучение адаптивным формам поведения в стрессовых жизненных условиях.

Specific of coping with stress strategies and psychological defense mechanisms among men with urogenital cancer were studied. Also the influence of coping and psychological defense to stabilization patients' emotional state was noticed. Psychological state of men was depended on severity of disease.

СТАДИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ В СОСТОЯНИИ БЛИЗОСТИ К СМЕРТИ КАК ЭУСТРЕСС

О.В. Гордеева

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

E-mail: olagordeeva@mail.ru

Выделяется стадия сопротивления как отдельный этап в ходе приближения к смерти, предшествующий переживанию околосмертного опыта как особого измененного состояния сознания; выявлены характеристики, отличающие состояние сопротивления от обычного состояния сознания и околосмертного опыта. Сделано предположение, что механизмом, лежащим в основе специфических для сопротивления изменений мышления, памяти, внимания и физической деятельности, является эустресс.

Состояния близости к смерти могут возникать при остановке сердца, кровопотере, операционных осложнениях, анафилактическом шоке, суицидальных попытках, несчастных случаях (падение с высоты, автомобильные аварии, удар электрического тока, утопление, удушение). На заключительных этапах их развития может быть пережит так называемый околосмертный опыт (ОСО) (a near-death experience) – особое измененное состояние сознания (иногда оно имеет место и при отсутствии каких-либо органических повреждений, существенным условием его появления выступает не наличие действительной угрозы для жизни, а убежденность человека в своей скорой неизбежной смерти). В настоящий момент основными элементами (характеристиками), специфическими для ОСО, считаются: переживание мира и покоя, неприятный шум при вхождении в данное состояние, ощущение «выхода» из тела, понимание человеком того, что он умер, ощущение быстрого прохождения через темный туннель и видение яркого света в его конце, «встречи» с другими (проводниками и помощниками или умершими близкими), видения иной реальности, контакт со светящимся существом, обзор жизни, ощущение единства (с миром, богом, Вселенной), переживание приближения к некоей границе или пределу, возвращение (обычно при сильном нежелании человека возвращаться), высокая запоминаемость данного опыта и его трансформирующее воздействие на личность человека и всю его последующую жизнь, исчезновение страха смерти и некоторые другие элементы (Моуди, 1990; Ринг, 1996; Роолингз, 2003; Atwater, 1992; Noyes et al., 1976; Van Lommel et al., 2001). По идущей от Р. Моуди традиции, порядок перечисления элементов ОСО отчасти отражает динамику развития околосмертного опыта.

Результаты изучения проблемы динамики ОСО имеют определенные расхождения с известными представлениями Р. Моуди и К. Ринга. Так, Рассел Нойес выделял три последовательные стадии ОСО: сопротивление, обзор жизни, трансцендентность (Noyes, 1972). Для стадии сопротивления (отсутствующей в описании Моуди) характерны осознание опасности с последующим чувством страха и активные попытки ее преодоления. В этом состоянии обычно возрастает уровень активации, повышаются умственные и физические способности, необходимые для организации внешней деятельности по спасению собственной жизни. Такое активное отношение к ситуации имеет место, пока сохраняется хоть малейший шанс на спасение. Когда же происходит капитуляция, начинается следующая стадия (стадия обзора жизни): человек понимает и принимает неизбежность смерти, страх исчезает, и человека охватывает чувство внутреннего покоя и безмятежности. На этой стадии и на стадии трансцендентности развиваются все характерные для ОСО феномены.

Наличие стадии сопротивления выделял как отдельный самостоятельный этап умирания (хотя и не обозначал его специальным термином) геолог и альпинист проф. Альберт Хейм, который в конце XIX века изучал субъективные переживания умирающих на материале самоотчетов людей, прошедших через угрожающие жизни ситуации (альпийских скалолазов; солдат, раненых в бою; каменщиков и кровельщиков, падавших с высоты; жертв катастроф на железной дороге и др.). Хейм обнаружил, что практически у всех лиц, соприкоснувшихся со смертью, усиливалась активность сознания, ясность восприятия событий и предвидение их результатов, отсутствовали какая-либо

дезориентация или замешательство, люди действовали с поразительной быстротой на основе реалистичной оценки ситуации (Heim, 1972).

Соглашаясь с А. Хеймом и Р. Нойесом в том, что, несомненно, данная стадия присутствует как самостоятельный этап в психическом отражении человеком своего приближения к смерти, мы рассматриваем ее как отдельную, специфическую как по феноменологии, так и по функциям стадию, предшествующую началу переживания собственно околосмертного опыта как особого измененного состояния сознания. Действительно, характерное для данного этапа состояние сознания явно отличается и от обычного состояния сознания, и от самого околосмертного опыта.

Так, в этом состоянии резко возрастает уровень активации, соответственно, наблюдается *активизация умственной деятельности*. Оказывается возможной хорошо организованная и структурированная, целенаправленная, полностью осознанная и крайне эффективная мыслительная деятельность: человек за очень малые интервалы времени успевает обдумать проблему, сделать выводы и принять решение о способах совладания с угрожающей жизни ситуацией. Субъективно это переживается как возрастание (пережившие говорили, что в сотни раз) интенсивности и скорости мышления и замедление течения времени (Heim, 1972; Noyes, 1972). Кроме того, на стадии сопротивления происходит резкое *повышение физических способностей* (возрастает ловкость, координация движений, выносливость, физическая сила и др.).

При этом в данном состоянии *внимание человека усиливается и устойчиво концентрируется* на задаче сохранения жизни, все остальное, находящееся за пределами данного фокуса внимания, практически перестает восприниматься.

Отмечается и *активизация мнестических процессов*, что способствует актуализации необходимой для спасения информации. Например, один из респондентов Р. Нойеса и Р. Клетти, пилот реактивного самолета, воевавший во Вьетнаме, рассказывал, что когда при запуске сломался его самолет, развившееся у него особое состояние сознания буквально спасло его от почти неминуемой гибели: в этот момент он вдруг ярко вспомнил – буквально за три секунды – более дюжины действий, необходимых для успешного восстановления положения самолета (Noyes, Kletti, 1976).

Как мы видим, на стадии сопротивления человек предельно собран, дезорганизующее чувство паники снимается (оно может возникнуть снова, как только минует непосредственная опасность). Человек ощущает, что воля к жизни как бы придает ему силы, и страшится, что, сдавшись, умрет.

Переживаемое на стадии сопротивления состояние мы идентифицировали как *эустресс* – стрессовое состояние (безусловно, отличное от обычного состояния сознания), ведущее к мобилизации ресурсов организма и психики и позитивно влияющее на эффективность совершающейся в этом состоянии деятельности. Это состояние по ряду признаков отличается от ОСО, поэтому стадию сопротивления мы будем рассматривать как отдельный этап, предшествующий началу переживания собственно околосмертного опыта.

В исследовании Р. Нойеса и Р. Клетти было обнаружено, что частота появления таких феноменов как необычайно яркие мысли и возросшая скорость мышления в ситуации смертельной опасности в группе респондентов, уверенных в неизбежности смерти, практически не отличалась от показателей в группе не веривших в неизбежность смерти (Noyes, Kletti, 1976). Это подтверждает наше представление о последовательности стадий в момент смертельной опасности: сначала идет стадия сопротивления, затем следует этап ОСО. Стадию сопротивления проходят все столкнувшиеся со смертельной опасностью: эустресс как механизм, лежащий в ее основе, помогает справиться с угрожающей жизни ситуацией. Но гораздо меньшее число доходит до стадии ОСО, когда человек не может уже ничего поделать с надвигающейся опасностью, здесь начинают работать другие психологические механизмы, обеспечивающие совладание с данным положением.

Литература

1. Моуди Р. Жизнь после жизни. М.: Физкультура и спорт. 1990.
2. Ринг К. Околосмертный опыт. В кн.: Пути за пределы «эго». М.: Изд-во ТПИ. 1996. С.222-230.
3. Рооллингз М. За порогом смерти. СПб.: Кормчий, 2003.
4. Atwater P.M.H. Is There a Hell? «Journal of Near-Death Studies». 1992, Spring . Vol.10, No.3.
5. Heim A. Remarks on Fatal Falls; trans. R. Noyes and R. Kletti in “Omega”. 1972. Vol.3. P.45-52.
6. Noyes R. The experience of dying. “Psychiatry”. 1972, May. Vol. 35, № 2. P.174-184.
7. Noyes R., Kletti R. Depersonalization in the Face of Life-Threatening Danger. “Psychiatry”. 1976, February, Vol. 39, № 1. P.19-27.
8. Van Lommel P., van Wees R., Meyers V., Elfferich I.. Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands. «The Lancet». 2001, 15 December. Vol. 358, № 9298, P.p. 2039-2045.

The stage of resistance as a separate stage is allocated during approach the death; this stage is previous to near-death experience as a special altered state of consciousness. The characteristics distinguishing a state of resistance from an ordinary state of consciousness and near-death experience are revealed: these are changes of thinking, memory, attention and physical activity. The assumption is made, that the mechanism underlying these changes specific to resistance is eustress.

РОЛЬ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ГЕНЕЗЕ НАРУШЕНИЙ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

М.В. Дрынова, Н.В. Пережигина

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

E-mail: satty@inbox.ru

Предложено теоретико-методологическое обоснование проблемы совладающего поведения как способа сохранения социально-психологической адаптивности человека. Библиогр. 11.

В последнее время представители отечественной и зарубежной науки достаточно активно изучают социальные стрессы и способы совладания с ними с психолого-педагогической и нравственно-этической позиции. Сложившиеся традиционные подходы в общей, социальной, возрастной психологии и психологии личности предполагают выход на уровень теоретико-методологического анализа противоречий между требованиями социальной среды и механизмами формирования совладающего поведения человека.

Учитывая многообразие стрессоров, необходимо сделать акцент на прошлом опыте субъекта, индивидуальном потенциале его развития и уровне социальной поддержки в настоящий момент, так как состояние дезадаптации может возникнуть не только в случае наличия травмирующей ситуации, но и при угрозе ее возникновения или в случае смены социальных ролей (Маслоу, 1999; Оллпорт, 1998). Возникающее несоответствие между предметно-операционной и мотивационной сторонами деятельности изменяет нормальное протекание кризиса на патологическое (Зейгарник, 1979; Леонтьев, 1977).

Социальные стрессы могут сопровождаться как кризисом развития, так и кризисом ситуации. Возникновение кризиса развития зависит от обстоятельств, сопровождающих переход от одного возраста к другому, способствующих обретению человеком личностных новообразований (Бассин, 1969). Однако, наибольшую роль в генезе нарушений социально-психологической адаптивности играет жизненный кризис – феномен внутреннего мира человека, который проявляется в различных формах переживания им непродуктивности своего жизненного пути (Мясищев, 1974); ситуация невозможности реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей) (Василюк, 1984).

В многоуровневой системе психической адаптации стратегии совладающего поведения выступают инструментом интрапсихической адаптивности, сохранения единства и стабильности личности (Нартова-Бочавер, 1997).

Проблема адаптации тесным образом связана с проблемой «здоровья/болезни», континуум которой неотъемлем от внутренней картины жизненного пути личности, характеризующейся качеством жизни человека и его адаптационными возможностями на разных уровнях: «телесном» – в виде отношения к своему телу и здоровью, «личностном» – в виде отношения к себе как личности, к своему поведению, настроению, мыслям; «ситуационном» – в виде отношения к ситуациям, в которые оказывается включенным человек на протяжении своего жизненного пути. Выбор и реализация определенного типа поведения обусловлены особенностями строения «Я-концепции» личности, представлениями человека о своих потенциальных возможностях и стремлениях, соотношением образа «психологического» и «идеального Я».

Ситуация болезни чаще всего носит неожиданный характер, и на эту «внезапность» человек реагирует сначала на сенсорном уровне – состоянием оцепенения, которое быстро сменяется когнитивным оцениванием – особой активностью личности с целью распознавания особенностей ситуации, выявления негативных и позитивных ее сторон, определения смысла и значения происходящего. С появлением значения возникают качественно определенные эмоции, которые являются ответом на значение.

От уровня развития механизма когнитивного оценивания, его гибкости, от способности человека с разных точек зрения рассматривать трудную ситуацию и прибегать к приемам переоценки, зависит правильный выбор стратегии совладания с травмирующим событием (Киришбаум, Еремеева, 2000).

Приняв решение о возможности позитивного изменения ситуации, субъект начинает формировать ее как проблему: определяет конечную и промежуточные цели, намечает план решения, выбирает способы достижения цели. Иногда он прибегает к «когнитивной репетиции»: проигрывает в уме свои действия и их возможные последствия, расставляет приоритеты. Продолжительные, но неудачные попытки практически преобразовать травмирующую ситуацию приводят человека к тому, что все его ресурсы и резервы оказываются почти исчерпанными. В подобных условиях происходит перестройка и содержательно-смысловой, и энергетически-динамической сферы сознания (Брушлинский, 1992). В поведении субъекта на какое-то время центральное место занимает саморегуляция, а не конструктивная деятельность. При направленности на актуализацию процессов самосознания именно саморегуляция становится самостоятельной деятельностью со своим мотивом, целью, образом состояния. Такая перестройка дает субъекту шанс справиться со стрессовой ситуацией, но не с всякими изменениями человек может совладать, все зависит от психологической структуры личной ситуации (Дикая, 1990).

Таким образом, мы можем заключить, что совладающее поведение играет важную роль в сохранении психической адаптации человека, путем качественной перегруппировки структурных компонентов «Я-концепции», проявлением которой служит фактор изменения края или границы «Я». Крайней степенью таких трансформаций выступает нарушение функции самопрезентации и изменение мотивационно-смысловой сферы личности. Узкая направленность отсекает жизненную перспективу, приводит к патологической фиксации на травмирующей ситуации, кризису идентичности и активизации копинг-реакций. Типология поведения в ситуации социального стресса соотносима со способами преодоления конфликтных ситуаций и значимо связана с формами фрустрационных реакций.

Литература

1. *Бассин Ф.В.* О «силе Я» и «психологической защите» // Вопросы философии. 1969. №2. С. 118-125.
2. *Брушлинский А.В.* Проблема субъекта в психологической науке (статья вторая) // Психологический журнал. 1992. Т. 13. №6. С. 3-12.
3. *Васильюк Ф.Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
4. *Дикая Л.Г.* Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности // Принцип системности в психологических исследованиях. М.: Наука, 1990. С. 103-114.
5. *Зейгарник Б.В.* К вопросу о механизмах развития личности // Вест. МГУ. Сер. 14. Психология. 1977. №3. С. 31-38.
6. *Киришбаум Э.И., Еремеева А.И.* Психологическая защита. 2-е изд. М.: Смысл, 2000.
7. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1977.
8. *Маслоу А.* Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
9. *Мясищев В.Н.* Проблемы личности в психологии и медицине // Актуальные вопросы медицинской психологии. Л., 1974. С. 5-25.
10. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №5. С. 20-30.
11. *Олпорт Г.В.* Личность в психологии. М.: КСП+; СПб.: ЮВЕНТА, 1998.

ROLE COPING OF BEHAVIOUR IN DEVELOPMENT INFRINGEMENTS OF MENTAL ADAPTATION

M. Drynova, H. Perezhigina

The theoretiko-methodological substantiation of a problem coping behaviour as way of preservation of socially-psychological adaptability of the person is offered.

СТРЕСС-ОБУСЛОВЛЕННАЯ КАРДИОПАТОЛОГИЯ И МАСКИРОВАННЫЕ ДЕПРЕССИИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ – УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Д.Н. Елисеев, И.Н. Хмарук, М.К. Ахвердиева

Россия, г. Ростов-на-Дону, Ростовский государственный медицинский университет

E-mail: ihmaruk@mail.ru

В статье рассмотрены стресс-обусловленные расстройства, возникающие у военнослужащих – участников боевых действий (комбатантов). Показана необходимость проведения медико-психологической реабилитации лиц, перенесших боевую психическую травму. Обобщен многолетний опыт работы сотрудников кафедры медицинской психологии и психотерапии Ростовского государственного медицинского университета с данным контингентом военнослужащих. Библиогр. 3.

Специфика профессиональной деятельности военнослужащих по определению связана с повышенными стрессовыми нагрузками, которые, не только резко повышают риск психической дезадаптации, но и приводят к развитию клинически определенных форм психосоматических расстройств (Маришук, Евдокимов, 2001; Литвинцев, 2003; Вассерман, 2004).

Длительность и сложность процесса медико-психологической реабилитации военнослужащих-участников боевых действий обуславливает профессиональный интерес терапевтов и психологов к медико-психологическим проблемам комбатантов. К сожалению, в современном российском обществе отношение подавляющего большинства населения к комбатантам по-прежнему не выходит за рамки госпитальной парадигмы, что приводит к их вторичной психопатологической инвалидизации и социальной стигматизации (как безнадежных «травматиков»). Ситуация значимо усугубляется тем, что в России, пережившей за последние два десятилетия череду локальных вооруженных конфликтов, в частности, в Южном федеральном округе, наблюдается неуклонный рост количества людей, перенесших боевую психическую травму. Именно эта категория военнослужащих составляет значимую долю больных, регулярно пополняющих количество пациентов, «заблудившихся» в бесконечных скитаниях между специалистами самого различного профиля. Спектр предъявляемых жалоб и выявляемой симптоматики безгранично широк – здесь присутствуют практически все виды психосоматических расстройств (кардиологические, гастроэнтерологические, вегето-сосудистые, неврологические, сексопатологические и др.).

Наш опыт работы с данным контингентом указывает на высокую частоту встречаемости расстройств депрессивного спектра, особенно маскированных депрессий, коморбидной соматической патологии (еще в период гражданской войны в Америке **Da Costa (1871 г.) впервые описал «солдатское сердце»** – специфическую кардиологическую симптоматику, которую он наблюдал у участников боевых действий). Как известно, депрессия и ишемическая болезнь сердца находятся между собой в реципрокных отношениях: каждое из этих заболеваний серьезно утяжеляет течение другого (например, нередко встречающиеся в клинической практике случаи совпадения инфаркта миокарда с уже развернутой депрессией, когда последняя приобретает затяжной хронифицирующий характер). Более того, депрессии вообще рассматриваются как независимый фактор риска кардиоваскулярных заболеваний (Dobbels et al., 2000).

Чрезмерное и длительное воздействие профессиональных стрессоров может не только провоцировать развитие ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, но и патопластически видоизменять проявления имеющейся кардиопатологии: они ассоциируются с более тяжелым течением (продолжительные рецидивирующие приступы стенокардии, нарушения сердечного ритма) и высокой частотой коронарных катастроф (Погодин, Новиков, Боченков, 1998). Более того, такое неблагоприятное воздействие активно реализуется комбатантами как на патофизиологическом (активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой и симпатoadреналовой систем), так и на поведенческом уровне (курение и злоупотребление алкоголем, часто – в сочетании с психоактивными веществами, ауто- и гетероагрессивное поведение, социальная изоляция и снижение физической и умственной активности). Наиболее драматичным является то, что такие пациенты с аффективными нарушениями, особенно со стертыми формами депрессивных расстройств, в принципе не получают никакой психотерапевтической помощи и адекватной антидепрессивной терапии. Как правило, при маскированных депрессиях речь идет о синдромах, не достигающих степени полной психопатологической завершенности (так называемые «субсиндромальные депрессии», по Judd, 1994). Хотелось бы обратить внимание на то, что в общесоматической амбулаторной сети на первый план всегда выходят стойкие идеопатические алгии («хроническая боль»), как одна из самых распространенных

депрессивных «масок». Такими, в частности, являются описываемые комбатантами кардиалгии – ноющие или щемящие боли в верхушечной или прекардиальной области слабой или умеренной интенсивности, длительностью до нескольких часов, часто сопровождающиеся ощущением «проколов» (Хегглин, 2001) или жжением в прекардиальной или парастеральной области, в сочетании с гипералгезией межреберных промежутков.

Маскированные депрессии представляют серьезную проблему, связанную с имеющимися трудностями распознавания данной стресс-обусловленной патологии у комбатантов, попадающих в поле зрения врачей амбулаторно-поликлинического звена.

На наш взгляд, успешная медико-психологическая реабилитация военнослужащих-участников боевых действий обязательно должна включать в себя:

1. Расширенное медико-психологическое тестирование с использованием методик нейропсихологического обследования, проективных тестов и ролевых игр;
2. Проведение превентивной психологической подготовки перед командировкой с целью повышения сплоченности группы (работа в режиме психотерапевтической группы, обучение навыкам аутогенной тренировки, способам снятия стресса с помощью рефрейминга, проговаривания, релаксации с помощью дыхательных упражнений). Особое значение необходимо уделять работе с проективными и дефензивными личностными механизмами, профилактике развития неуправляемых реакций страха и панических состояний;
3. Обеспечение адекватного лечебно-охранительного режима после командировки с соблюдением режима работы, отдыха, правил безопасности и полноценного питания;
4. Использование широкого арсенала психокоррекционных и психотерапевтических методик, направленных на снятие хронического психоэмоционального напряжения и повышение адаптационного потенциала личности.

Литература

1. Литвинцев С.В., Шамрей В.К., Резник А.М. Состояние психического здоровья военнослужащих и пути совершенствования психиатрической помощи в Вооруженных Силах России // Социальная и клиническая психиатрия, 2003.
2. Маричук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001.
3. Погодин Ю.И., Новиков В.С., Боченков А.А. Психофизиологическое обеспечение профессиональной деятельности военнослужащих // Военно-медицинский журнал. 1998. № 11. С. 27-36.

STRESS-CAUSED CARDIOPATOLOGY AND MASKED DEPRESSION OF MILITARY MEN-COMBATANTS

D. Eliseev, I. Khmaruk, M. Ahverdiyeva

The article deals with the stress caused by disturbances arising in the military – combatants. The necessity of medical-psychological rehabilitation of persons who have suffered combat trauma is shown. The long-term operational experience of employees of Department of Medical Psychology and Psychotherapy of the Rostov State Medical University with this contingent of military men is generalised.

НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

М.Ю. Келина

Россия, г. Москва, Московский городской психолого-педагогический университет

E-mail: mkelina84@mail.ru

Рассмотрены нарушения пищевого поведения в качестве копинг-стратегии, являющейся неэффективной и неадаптивной формой совладания со стрессовой ситуацией. Представлены исследования, подтверждающие данное предположение.

Родоначальником учения о стрессе по праву считается врач и биолог Селье Г., который понимал стресс как неспецифический ответ организма на воздействия с целью адаптации к ним и сохранения нормального режима функционирования – гомеостаза (Селье, 1979). Реакция на стрессовое событие реализуется через вегетативную и гуморальную регуляцию. Такое понимание стресса является биологическим потому, что стресс понимается только как физиологическая реакция организма.

Лазарус Р., Фолкман С. и др. рассматривали стресс как сложное психологическое явление. Сила стрессовой реакции, как полагал Лазарус, определяется не только и не столько интенсивностью и содержанием стрессора, сколько его значимостью для индивида. Иными словами, стрессовая реакция определяется также и личностными predispositionами человека и состоянием его когнитивных процессов (Lazarus & Folkman, 1986). Лазарус выделяет в качестве психологических факторов когнитивную оценку угрозы, а также тип совладающего поведения, с помощью которого минимизируется/редуцируется стрессовая ситуация.

Совладание со стрессом – это динамический процесс, с помощью которого человек, используя постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, осуществляет управление и контроль над специфическими внутренними/внешними требованиями (Lazarus & Folkman, 1986).

Копинг-поведение – это способ совладания со стрессом, при котором ресурсы человека соответствуют уровню угрожающей ситуации.

В настоящее время стресс рассматривается в качестве одного из важнейших факторов развития нарушений пищевого поведения (НПП). Стоит отметить, что за последние четыре десятилетия распространенность НПП возросла. Причины подобного роста не до конца ясны, но одним из решающих факторов считается изменение нормативов «нормальной» женской фигуры (Карсон, Батчер, Минека, 2004). Несмотря на то, что НПП характерны для западных стран, в настоящее время широкое распространение эти расстройства получили и в восточных странах – Японии, Корее, Тайване, Гонконге, Китае (Melor, McCabe, Ricciardelli, Merino, 2008). Подобная тенденция наблюдается и в других странах. Следовательно, изучение особенностей возникновения, развития и хронификации НПП является весьма актуальной задачей не только с точки зрения научного знания, но также с практической точки зрения.

Многие исследования, направленные на изучение особенностей копинг-стратегий у людей, страдающих НПП, показали, что женщины с нарушениями пищевого поведения справляются с психологическими проблемами абсолютно иначе, нежели женщины, не имеющие пищевых нарушений (Soukup, 1990). Негативные эмоции и небольшие стрессоры, как было экспериментально показано, побуждают к перееданию тех женщин, которые практикуют ограничительные стратегии пищевого поведения; в особенности, это касается женщин с низкой самооценкой.

Обнаруженная связь между стрессовой ситуацией и развитием/хронификацией нарушений пищевого поведения позволила многим исследователям сделать вывод о том, что нарушения пищевого поведения (компульсивное переедание, навязчивое стремление к потере веса и др.) представляют собой некоторые формы копинг-стратегий (Ruderman et al., 1986).

Существует два момента, нуждающихся в пояснении: во-первых, каким образом НПП могут выступать в качестве копинг-стратегий поведения и, во-вторых, какова эффективность данных копинг-стратегий.

Чтобы ответить на первый вопрос (могут ли НПП выступать в качестве копинг-стратегий), необходимо показать, что черты НПП (например, желание похудеть) являются мотивацией возникновения определенного поведения (употребление диуретических препаратов, изнурительные физические тренировки и др.), имеющего конечную цель – управление и контроль над внутренними или внешними требованиями.

Отвечая на вопрос о взаимосвязи пищевых расстройств и особенностей копинг-стратегий, многие исследователи полагают, что нарушения пищевого поведения являются неадаптивной и неэффективной формой совладания со стрессовой ситуацией.

Как было показано в многочисленных исследованиях, женщины с НПП используют копинги, ориентированные не на разрешение проблемной ситуации, а на субъективное состояние, то есть, на удовлетворение/неудовлетворение имеющихся потребностей. Такой тип стратегии является неадаптивной и малоэффективной формой совладания со стрессовой ситуацией. В некоторых исследованиях было показано, что стратегии совладания, связанные с избеганием проблем и эмоций, имеют связь с нарушениями пищевого поведения и формированием негативного образа телесного Я (Troop, Holbrej, Trowler & Treasure, 1994).

Как было показано, пациенты с НПП в большей степени предрасположены к избеганию эмоций, нежели к их принятию и контролю (Corstorphine, Mountford, Tomlinson, Waller & Meyer, 2007).

Было проведено исследование, в котором сравнивались две группы – контрольная и экспериментальная (больные нервной анорексией) – по следующим параметрам: копинг-стратегии, самооценка и гнев. В результате в экспериментальной и контрольной группах были получены значимые различия по всем трем показателям. Пациенты, страдающие нервной анорексией, демонстрировали низкий уровень эмоциональной регуляции, низкую тенденцию к позитивному переформулированию событий с целью преодоления эмоционального стресса и высокий уровень избегания (Brytek, 2006). Трудно-

сти узнавания и контроля эмоций провоцируют возникновение/усиление эмоционального стресса, межличностных конфликтов и враждебности, и всё это может влиять на степень удовлетворенности собственным телом (которая является одним из ключевых признаков НПП) и выступать в качестве риска возникновения нарушений пищевого поведения.

Еще один пример неэффективности НПП как копинг-стратегии совладания со стрессовой ситуацией связан с распространенным среди женщин увлечением различными диетами с целью формирования идеального тела.

Безобидное, на первый взгляд, соблюдение диеты может приводить к запуску механизма цикличности, суть которого заключается в следующем: женщина, достигая желаемого результата, ставит перед собой новую цель, для достижения которой необходимо продолжать, а иногда и усиливать, ограничительное пищевое поведение, которое, может выступать в качестве фактора риска возникновения нарушений пищевого поведения.

Изучение особенностей совладающего поведения у девушек, страдающих нарушениями пищевого поведения, имеет не только научную, но и практическую значимость.

С точки зрения психотерапии и профилактики НПП, это может способствовать в дальнейшем снижению риска возникновения нарушений пищевого поведения путем трансформации неадаптивных копингов в эффективные стратегии поведения, которые, в свою очередь, могут выступать в качестве опоры для работы с другими симптомами-мишенями.

Литература

1. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Аномальная психология. 11 изд. СПб.: Питер, 2004. С.801-812.
2. Лазарус Л. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / Под ред. Л.Леви. Л., 1970.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
4. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal and coping. New York, Springer, 1984.
5. Lobera J., Virgen del M. Coping Strategies in Eating Disorders. Research article, 2009 (9). P. 220-221.
6. Mari'a Angeles P., Francisco J., Rosa M. Prevalence of Eating Disorders among adolescent and young adult scholastic population in the region of Madrid (Spain). Journal of Psychosomatic Research, 2007 (62). P. 681-682.
7. Naomi Chisuwa, Jennifer A. O'Dea. Body image and Eating Disorders amongst Japanese adolescents: a review of the literature. Appetite, 2009 (9). P. 131-133.
8. Troop A. Nicholas. Eating Disorders as Coping Strategies. Eur. Eat. Disorders Rev. 1998 (6). P. 229-237.
9. Wonderlich- Tierney, Vander Wal. The effects of social support and coping on the relationship between social anxiety and eating disorders. Eating Behaviors 2010 (11). P. 85-91.

DISORDERED EATING BEHAVIOR AND COPING- STRATEGIES

M. Kelina

Disordered Eating Behavior is observed as a coping- strategy, which is not effective and adaptive form with relation to managing stressful situation. Represented experimental studies confirm this idea. Bibl. 9

РУМИНАЦИЯ И КОПИНГ: ОБЗОР ЗАРУБЕЖНЫХ ИСТОЧНИКОВ

Т. П. Клейн

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

E-mail: consulttk@gmail.com

В статье раскрывается феномен, связанный с переживанием человеком тяжелого стресса – руминация. Как данная реакция на стресс связана с копинг-поведением, автор показывает, анализируя зарубежные исследования. Библиогр. 10.

Наше внимание привлек такой стиль реагирования на стресс как руминация. Понятия «руминация» (*ruminatio*), руминативный стиль реагирования (*RRS, ruminative response style*), руминативный копинг, отражают особые состояния психики, при которых отмечается наличие навязчивого хода мыслей о случившемся стрессом событии. Что касается самого феномена «руминация» и терминов, с ним связанных, то они до сих пор были больше известны в психиатрии. Последние годы эти состояния все больше попадают в поле зрения практических психологов и психотерапевтов, которые задаются вопросами о причинах, усугубляющих психологические проблемы переживших стрессы,

и стратегиях совладания, в которых руминация выступает в роли защитного механизма психики. Нас заинтересовал этот феномен как один из распространенных копинг-реакций на стрессовое событие. Термин «руминационный» в публикациях встречается несколько чаще, чем «руминативный». В данной статье мы употребляем второй вариант. Оксфордский толковый словарь общей медицины трактует термин «руминация» как «навязчивый тип мышления, при котором одни и те же темы или мысли постоянно возникают в голове человека, вытесняя все другие виды психической активности. Большой обычно находится в подавленном состоянии и испытывает чувство вины» (2002).

Термин «руминация» описан также в Толковом словаре психиатрических терминов (Блейхер и Крук, 1984) как состояние, наблюдаемое при неврозах: «Это многократное возвращение уже пережеванной пищи из пищевода и желудка в рот и повторное ее проглатывание». Данный стиль реагирования на стрессовые события последние два десятилетия привлекает все возрастающий теоретический и практический интерес. Руминация – распространенное явление: приблизительно 95% людей время от времени, либо очень часто находятся в состоянии руминации – что может быть неблагоприятно для их физического и эмоционального благополучия.

Интерес российских исследователей к этому стилю реагирования на стресс может быть также значительно расширен. Собственный опыт психотерапии с людьми, пережившими травматический стресс в автодорожных авариях, на пожарах, и в стихийных бедствиях показывает, что руминация проявляется как специфический когнитивный стиль реагирования. Подавляющее большинство наших клиентов, переживших стрессовые события, отмечали наличие руминации в той или иной степени. По наблюдениям из практики, руминация оказывает в одних случаях отрицательный эффект, вызывая или усиливая депрессивное состояние, а в других дает положительный эффект, подкрепляя возможности совладающих механизмов психики. Склонность к руминативному мышлению, на наш взгляд, важно рассматривать как потенциал развития персонального стиля совладания со стрессом. Изменение уровня метакогнитивного контроля способно влиять на этот потенциал, если применять специально подобранные терапевтические методы. Зарубежные авторы также пишут о возможностях повышения метакогнитивного контроля и совладания при руминации, наблюдаемой, например, при депрессии и синдроме общей тревожности. Когнитивная психотерапия депрессии может быть сконцентрирована на стратегиях, конкретно предназначенных для модификации позитивных и негативных метакогнитивных убеждений о руминации. Такие стратегии составляют важную часть когнитивной психотерапии синдрома общей тревожности (Wells, 1997).

Е. Scott считает, что руминация состоит из двух отличных друг от друга компонентов – рефлексии и «зацикливания». Рефлексивная часть руминативной стратегии является полезной, потому что постоянное обращение к проблеме может привести к ее решению. Этот тип совладания сравнивают с рефлексией определенных событий, помогающих пережить сильные эмоции, связанные с произошедшим. Однако руминация в целом больше, чем рефлексия связана с пассивным поведением и негативным настроением. Излишняя руминация влечет за собой менее активное поведение, еще большую отстраненность от проблем и даже более негативное состояние как результат. Это означает, что руминация может способствовать нисходящей спирали отрицания.

В попытках дать наиболее точное определение руминации как копинг-реакции на стрессовое событие, зарубежные авторы отталкиваются от сходных компонентов различного типа реагирования на стресс. Так, они сравнивают руминацию с депрессивным состоянием, тревожностью, беспокойством, с руминацией, которая вызывается генетической предрасположенностью. Теория стиля реагирования (RST) Nolen-Hoeksema (1991) **выдвигает, например, концепцию руминации как повторяющегося и пассивного размышления о симптомах депрессии, возможных ее причинах и последствиях этих симптомов.** В соответствии с этим ракурсом руминация вовлечена «в повторяющееся фокусирование на факте депрессии, на одном из ее симптомов и на причинах, смыслах и результатах депрессивных симптомов.

Гипотеза специфичности содержания депрессии Бека (Beck, 1976) отмечает, что характерными (для депрессии – ТК) являются мысли о произошедшей личной потере или неудаче. В сравнении с депрессией руминация состоит из более длинных цепочек повторяющихся, циклических, негативных и самонаправленных мыслей, которые так же могут возникать как реакция на первоначальные негативные мысли. Исследования показали, что на основании наличия руминационного мышления можно сделать вывод о депрессии в совокупности с несколькими типами негативных когниций (S. Nolen-Hoeksema, 1994). Руминативный стиль реагирования способен затягивать и усиливать депрессивное настроение. Он поддерживает текущий депрессивный эпизод и увеличивает возможность возникновения нового депрессивного эпизода.

Е. Scott ссылается на исследование, в котором говорится, что руминация связана с таким отрицательным типом совладания как вредительство по отношению к самому себе, например в виде компульсивного, чрезмерного переживания. В таком варианте проявления руминации может созда-

вать еще больший стресс, закрепляя негативный и деструктивный цикл. Автор также указывает, что найдена связь между руминацией и гипертензией. Руминация может затянуть стрессовую реакцию, которая увеличивает отрицательное воздействие на сердце. Rippere (1977) считает руминацию «защитной функцией», но при этом, она является выраженным когнитивным признаком «большой депрессии». Вот примеры руминативного размышления:

«Почему я такой неудачник? Мое настроение такое скверное. Почему я реагирую так негативно? Я не могу ни с чем справиться. Почему я не хочу ничего делать?»

Martin и Tesser (1996) связывают руминацию с генетической предрасположенностью и определяют ее как «класс осознанных размышлений, которые вращаются вокруг обычной инструментальной темы и повторяются в отсутствии немедленных требований окружающей среды».

Wells A. (1994) рассматривает руминацию и беспокойство как стратегию совладания и объясняет негативное мышление в форме руминации или беспокойства как один из распространенных факторов, связанных с механизмом индивидуальной обработки информации и в то же время – вовлечением в поддержание расстройства. При этом в данной модели эмоциональных расстройств руминация и беспокойство отличаются по своим мотивационным характеристикам и метакогнитивным суждениям по уровню уверенности в решении проблем. Эмоционально ранимые индивидуумы предрасположены выбирать и втягиваться в руминацию. Papageorgiou и Wells (2001) использовали полуструктурированный опрос пациентов с «большой депрессией» и обнаружили наличие метакогнитивных представлений о руминации. Они отражали характерные черты руминации как стратегии совладания, а также мотивы неуправляемости и вреда руминации для межличностных и социальных отношений (например, «люди будут отвергать меня, если я буду руминировать», «все оставят меня, если они узнают, как много я руминирую о себе»).

Рассмотрена связь руминативного копинга и способности получать социальную поддержку: в исследовании S. Nolen-Hoeksema и C. Davis показано, что люди с руминативным стилем преодоления излишне сосредоточиваются на своих эмоциональных реакциях по поводу травмы, но одновременно стараются справиться с этим стрессом (1999). Большинство из 445 испытуемых с руминативным стилем совладания искали большей социальной поддержки и извлекали большую пользу от нее. Социальная поддержка, по мнению авторов, предпочтительна и наиболее выгодна для людей с выраженным руминативным стилем. Исследование выявило, что хотя люди с руминативным стилем совладания используют социальную поддержку, чтобы справиться со своей травмой, в целом они преодолевают проблему хуже, чем те люди, у которых отсутствует руминативный стиль.

Итак, можно заключить следующее:

1. Руминация – это специфическая реакция на стресс, которая может быть и его результатом, и его предшественницей.
2. Руминативный стиль реагирования чрезвычайно распространен, но выражается в большом диапазоне проявлений – от эпизодов фиксации на навязчивых мыслях, связанных конкретно со случившимся стрессовым событием до затяжных депрессий, нарушений самочувствия, пищевого поведения, физического и эмоционального состояния.
3. Рефлексивная часть руминативной стратегии – помогающая ее составляющая, с помощью которой можно найти решение проблемы. Руминация же в целом – это неактивное поведение, негативное настроение и в отдельных случаях – нанесение вреда самому себе, приводящее к малой адаптивности в реакциях на стресс.

Литература

1. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый Словарь Психиатрических терминов. Воронеж: НПО «Модэк», 1995.
2. Оксфордский Толковый Словарь Общей Медицины. Изд-во «Медиа Сфера», 2002.
3. Beck, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press. 1976.
4. Martin, L.L. & Tesser, A. Some ruminative thoughts / R. S. Wyer (ed.) Advances in Social Cognition. 1996. Vol. 9, pp. 1-47.
5. Nolen-Hoeksema, S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes // Journal of Abnormal Psychology, 1991. 100, 569-582.
6. Nolen-Hoeksema, S. & Davis C. “Thanks for sharing that”: Ruminators and their social support networks // Journal of Personality and Social Psychology. 1999.
7. Papageorgiou and Wells A. Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression // Cognitive and Behavioral Practice, 2001. 8, 160-164.
8. Rippere, V. “What’s the thing to do when you’re feeling depressed?”: A pilot study // Behaviour Research and Therapy. 1977. 15, 185-191.
9. Wells, A. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide. Chichester: John Wiley & Sons. 1997.

The article deals with a phenomenon related to the severe stress experienced by a person: rumination. Analysing foreign researches, the author shows how this phenomenon (this specific reaction) is connected to coping behaviour.

«НЕВОПЛОЩЕННОСТЬ» И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Н.В. Коптева

Россия, г. Пермь, Пермский государственный педагогический университет

E-mail: kopteva@perm.ru

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, грант 10-06-82-607a/У.

Обсуждается представленный в концепции британского психиатра, экзистенциального психолога Р. Лэйнга механизм защитного поведения, который лежит в основе способа самоорганизации бытия шизоидной личности, обнаруживается у обычного человека эпизодически в стрессовой ситуации и систематически – в повседневной жизни, а также существует в виде культурной традиции. Библиогр. 4.

В отечественной психологии Р. Лэйнг – фигура малоизвестная. В научном мире он получил признание, прежде всего, как автор книги «Расколотое Я», в которой в разных аспектах представлен достаточно экзотический и вместе с тем широко распространенный в жизни защитный механизм – отчуждение от тела ментального Я, результатом которого является «невоплощенность» последнего. Сам автор старается избегать какой-либо законченной теории и ставит чисто описательную задачу, преимущественно обращаясь к феноменологии шизоидов и шизофреников. Тем не менее, нам представляется, что он затрагивает проблематику защиты как инструмента преобразования частной критической ситуации, структурирования как индивидуального бытия-в-мире, так и бытия общественного; вопросы защиты в патологии и норме, ответственности человека за свое защитное поведение и т.д.

«Невоплощенность» восходит к психологической защите, которая в психоанализе получила название расщепления: сознания, Я, объектов эротических и разрушительных влечений (Лапланш, Понталис, 1996). Она предполагает расщепление, в котором, в качестве отщепляемой части Я выступает собственное тело человека. «Тело явно занимает двусмысленное переходное положение между «мной» и миром. С одной стороны, оно является сердцевинкой и центром моего мира, а с другой – оно есть объект в мире других (Лэйнг, 1995, с.140). Уязвимость положения тела в структуре бытия человека порождает защитный механизм, о котором идет речь.

Большинство людей переживают себя «воплощенными», они идентифицируют себя с телом, связывают с ним границы собственного существования во времени и пространстве. Вместе с тем в стрессовых ситуациях может произвольно срабатывать вышеозначенная защита: воплощенное Я под влиянием стресса временно отделяется от тела, а по окончании его действия возвращается в исходное состояние. В. Франкл приводит пример осознанного использования стратегии совладания, восходящей к той же защите. В один из самых тяжелых моментов своего пребывания в концлагере, он «оставляет» свое измученное тело плестись по дороге, по которой гонят заключенных, и воображает себя в светлом конференц-зале, читающим заинтересованным слушателям лекцию о том, как выжить в нечеловеческих условиях (Франкл, 1990).

Для демонстрации того, что разделение ментального Я и тела для обычных людей может быть не только признаком «ненормальности», но и желанной целью, Р. Лэйнг ссылается на гностический идеал разъединения души как подлинного Я и тела как источника всех греховных соблазнов. Представляется, что в этом случае речь идет о культурной традиции использования соответствующей защиты, имеющей отношение к экзистенциальной ситуации человека. Согласно Э. Фромму, человек – единственное живое существо, осознающее неизбежность смерти, с которой его могут примирить системы ориентации, дающие надежду на спасение (Фромм, 1993) Слова Р. Лэйнга, относящиеся к шизоиду, вполне применимы к тем, кто стремится сохранить свою бессмертную душу. Он считает, что если все бытие индивидуума нельзя защитить, индивидуум оттягивает свои «оборонительные линии» до тех пор, пока не оказывается в главной цитадели. Человек при этом готов отдать все, чем он является, за исключением своего Я (Лэйнг, 1995).

Центральное место в книге Р. Лэйнга уделяется психотикам, у которых защитный механизм, предполагающий разделение ментального Я и тела, лежит в основе способа самоорганизации бытия, направленного на преодоление того, что он называет «основополагающей онтологической неуверенностью». Автор не исключает возможную причастность к ее формированию генетического фактора (у некоторых детей инстинктивные потребности не проявляются свободно, явно голодный ребенок не сосет энергично, не достигает насыщения). Ребенок, никогда не проявляющий себя требовательным криком, не настаивающий на своем, является живым только физически, но не экзистенциально. Отношение взрослого к ребенку как к личности, вероятно, могло бы компенсировать дефицит переживания им себя как «бытия в своем праве». Однако мать шизоидного ребенка пренебрегает его постоянной неудовлетворенностью, обращается с ним как с куклой, по сути, отрицая, что ребенок живой (по словам Р. Лэйнга, наслаждается самыми мертвыми аспектами его поведения). Действия контроля над собственным телом, раннее развитие которых наблюдается у шизофреников, Р. Лэйнг считает поставленными матерью, сам ребенок в них отсутствует. Впоследствии таким же образом формируется остальное поведение. Одна пациентка в возрасте около десяти лет в течение определенного промежутка времени каждое утро начинала с того, что просила мать назначить ей все, что она должна будет делать в течение дня. Формы онтологической неуверенности взрослых, которые можно назвать «простыми» мало отличаются от детской, они не предполагают наличия собственного, в том числе совладающего поведения, так как все поведение направляют родители или другие люди, занявшие их место.

Богатство феноменологии и поведенческих проявлений в клинических случаях, обозначаемых нами как «сложные», создается благодаря отчаянным усилиям пациента, направленным на то, чтобы справиться с ситуацией, в которой он лишен возможности «быть». Ребенок, чувствуя, что телом «завладели» взрослые (а в детстве телом ребенка управляют как больше никогда в жизни), прибегает к расщеплению как защитному способу организации бытия внутри себя. Он пытается вначале бессознательно, а затем осознанно, превратить себя в субъекта без какой-либо объективной экзистенции, переступить пределы этого мира, отделив истинное, внутреннее Я от воплощенного (в теле), доступного влиянию других. «Сдача» тела приводит к превращению его в ядро *системы ложного Я* (личину, маску, фасад, персону), назначением которой является сокрытие развоплощенного ментального Я (под телом теперь подразумевается «бытие телом», опыт, действия, поступки, поведение в целом). Вырабатываются специальные защитные стратегии. Например, один из пациентов прибегал к тому, что называл «разобшением» (увеличение экзистенциальной дистанции между своим Я и миром) и «отцеплением» (разрыв отношений между своим истинным Я и отвергнутым ложным Я). Культивируются способы общения, направленные на упреждение типичных тревог, возникающих в контактах с людьми. Защитное поведение утверждает способ существования, выражаемый формулой «я» <-> (*тело-другой*), в отличие от способа существования обычного человека, формула которого («я/тело») <-> *другой*. Неустойчивость существования, шаткое основание которого составляют разделенные ментальное Я и тело, компенсирует жесткость возводимой на нем надстройки: системы ложного Я.

Однако богатый внутренний мир, развитый шизоидом, дает лишь временное переживание желанной автономии, свободы от ограничений. Оно периодически сменяется переживанием нарастающей внутренней пустоты, нереальности, превращения в «ничто», поскольку «двери восприятия и (или) врата деяния» не принадлежат истинному Я, оно отстранено от прямого взаимодействия с миром, не подтверждается, не обогащается им. Раскол Я с телом может дополняться расколом с миром, появляются расколы в главной обороняемой цитадели — ментальном Я.

Как известно, изучение патологии является одним из классических способов прояснения того, что представляет собой норма. Помимо способности обычных людей временно испытывать состояния отделенности от собственного тела, распространенности среди них идеала невоплощенной духовности, имеет место реальная незавершенность воплощения и невоплощения в обоих направлениях. Обычные люди, чье положение приближается к большей или меньшей возможности, которых Р. Лэйнг называет «частично воплощенными» отличаются от «невоплощенных» по большинству рассмотренных феноменологических и поведенческих проявлений скорее количественно, чем качественно.

Возможность возвращения к здоровому способу бытия-в-мире не отвергается даже для индивида, существенно продвинувшегося по пути расщепления. Тем больше шансов у того, кто находится в самом его начале для сознательного предпочтения стратегического выбора поведения, продиктованного осознанием себя в качестве бытия-в-мире, вынужденным, «оперативным», не учитывающим конечный итог защитным маневрам.

Актуальность обсуждаемой проблемы связана, в частности, с негативными аспектами влияния современных средств массовой коммуникации на развитие и психологическую организацию человека, которые не только создают идеальные условия для поддержания невоплощенности (анонимности, производства ложных Я, замыкание в виртуальной реальности), но и провоцируют ее формирование, ограничивая прямые контакты с миром и людьми.

Литература

1. Лаплас Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. М.: Высшая школа, 1996.
2. Лэйнг Р. Расколотое Я. СПб.: Белый кролик, 1995.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
4. Фромм Э. Психоанализ и этика. М.: Республика, 1993.

«UNREALISATION» AND ITS MANIFESTATIONS

N. Kopteva

The author examines the mechanism of avoidance behavior, described by the British psychiatrist and existential psychologist R. Laing. This mechanism underlies the way in which a schizoid personality organizes its being. Occasionally, it can be used by a normal person in a situation of stress, or on a regular basis in everyday life. It also exists as a cultural tradition.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН, ПОДВЕРГАВШИХСЯ ПАРТНЕРСКОМУ НАСИЛИЮ

Н.В. Лохматкина

*Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургская медицинская академия
последипломного образования Росздрава*

E-mail: tohelpyou@mail.ru

Исследованы стратегии и стили совладающего поведения наблюдающихся у врачей общей практики женщин, которые когда-либо в жизни подвергались партнерскому насилию. Выделены мишени для психологического вмешательства специалистов. Библиогр. 10.

Актуальность проблемы. Официальные данные Минздравсоцразвития РФ отражают неблагоприятную динамику показателей здоровья женщин. Обращает на себя внимание рост патологии, обусловленной психогенным воздействием. Среди семейно-обусловленных стрессогенных и психотравмирующих факторов особое место занимает партнерское насилие (ВОЗ, 2007).

Изучение распространенности насилия со стороны интимного партнера, направленного против женщин, проведенное ВОЗ, установило, что от 15 до 71% женщин подвергались ему когда-либо в жизни, и от 4% до 54% – за последний год (Ellsberg et al., 2008). По данным российских исследований эти показатели равны 4-41% и 2-8% соответственно. При этом после физической агрессии со стороны супруга/партнера в милицию обращались только 19% пострадавших, за медицинской помощью – 5%, в специализированные кризисные центры – менее 1% (Римашевская и соавт., 1999; Горшкова, Шурыгина, 2003; Кессели и соавт., 2005). Латентность партнерского насилия объясняют не только неоднозначностью данного феномена, культурными и социально-психологическими особенностями, но также своеобразием копинг-поведения женщин, ему подвергающихся (Ениколопов, 2005). Исследователями были получены противоречивые результаты, говорящие о неадаптивном характере совладания с жизненными трудностями у таких женщин, что необходимо учитывать при оказании им лечебно-психологической помощи (Lewis et al., 2006; Taft et al., 2007).

Цель: исследовать стили и стратегии совладающего поведения женщин, подвергавшихся партнерскому насилию.

Материалы и методы. Социально-психологический метод включал апробированную нами русскую версию «Составной шкалы насилия» (Negarty et al., 1999). С целью психодиагностики были использованы: 1) «Опросник способов совладания» Р.С. Лазаруса (ОСС, адаптация Крюковой Т.Л., 2007) для анализа ситуативных стратегий совладания с проблемами во взаимоотношениях с супругом/партнером; 2) опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н.С. Эндлера и Д.А. Паркера (КПСС, адаптация Крюковой Т.Л., 2007) для изучения стилей совладания. Статистическую обработку данных проводили пакетом прикладных программ Statistica 5.5.

С апреля по ноябрь 2007 г. было проведено одномоментное анонимное анкетирование 1232 пациенток в 24 отделениях общей врачебной практики поликлиник Санкт-Петербурга, выбранных случайным методом. Каждая пятая пациентка (n = 223) была включена в подвыборку для психодиагностического исследования. По результатам анкетирования «Составной шкалой» все пациентки были распределены в две группы сравнения: 1) подвергавшиеся насилию со стороны супруга/пар-

тнера когда-либо в жизни, и 2) никогда не подвергавшиеся таковому. Отклик пациенток составил 70%. Средний возраст пациенток был 43,6 года (16-70 лет; $\sigma = 15$).

Результаты. При сравнительном анализе стратегий совладания с проблемами в близких отношениях у пациенток, подвергавшихся и не подвергавшихся насилию со стороны интимного партнера, было установлено, что пациентки из первой группы чаще одновременно используют противоречащие друг другу стратегии принятия ответственности и бегства-избегания. Более высокие баллы по шкале принятия ответственности ($p = 0,05$), указывают, что женщины, подвергавшиеся партнерскому насилию, чаще склонны признавать свою роль в возникновении проблемы и брать на себя ответственность за ее решение с четким компонентом самокритики и самообвинения, что является показателем неадаптивного совладания.

Более высокие баллы по шкале бегства-избегания ($p = 0,02$) у пациенток из первой группы говорят о попытках преодолеть негативные переживания в связи с проблемами в близких отношениях за счет фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. С одной стороны, эта стратегия помогает женщинам быстро снизить эмоциональное напряжение, с другой стороны, она делает невозможным разрешение проблемы взаимоотношений с супругом/партнером, способствует накоплению трудностей, приносит лишь краткосрочный эффект по снижению эмоционального дискомфорта.

Сравнительный анализ копинг-стилей пациенток, подвергавшихся и не подвергавшихся партнерскому насилию, показал, что между двумя группами выявляются различия в частоте использования проблемно- и эмоционально-ориентированного стиля совладания. Женщины из первой группы чаще демонстрируют высокие значения проблемно-ориентированного копинг-стиля (ПОК), тогда как средние и низкие значения встречаются у них реже ($p = 0,04$). При этом доля женщин, часто прибегающих к стилю, ориентированному на решение проблемы, остается незначительной и составляет лишь 13 %. Анализ содержания ПОК пациенток, подвергавшихся партнерскому насилию, показал, что он характеризуется преимущественным использованием единичных стратегий, основное содержание которых – интеллектуализация.

У женщин, подвергавшихся партнерскому насилию, чаще встречаются низкие и высокие значения эмоционально-ориентированного стиля совладания (ЭОК), в то время как в группе сравнения преобладают средние уровни значений ($p = 0,04$). Это показывает, что одни пациентки из первой группы склонны к бурному проявлению эмоций, а именно: агрессии, направленной на себя и других, фиксации переживаний своей беспомощности, невозможности справиться с ситуацией, сосредоточенности на собственных недостатках, переживанию непосильного нервного напряжения. Другие же пациентки с низкими значениями ЭОК демонстрируют эмоциональную холодность.

Сравнительный анализ корреляционных связей между стратегиями и стилями совладания в группах пациенток, подвергавшихся и не подвергавшихся насилию со стороны супруга/партнера, выявил статистически значимые различия по одному коэффициенту: между показателями стратегии конфронтации и поиска социальной поддержки ($p = 0,01$). Более слабая корреляция между конфронтационным копинг-стилем и стратегией социальной поддержки говорит о том, что, когда пациентки, подвергавшиеся насилию со стороны супруга/партнера, решают стоящие перед ними проблемы, то они делают это в одиночку, не привлекая внешние (социальные) ресурсы, в том числе со стороны врачей общей практики. Недостаточное использование стратегии поиска социальной поддержки женщинами, подвергавшимися насилию со стороны интимного партнера, является показателем неконструктивного совладания с проблемами в близких отношениях и позволяет отнести их в группу риска по развитию психических расстройств и саморазрушающего поведения.

Выводы: Особенности совладающего поведения женщин, подвергавшихся партнерскому насилию, являются более частое использование стратегий принятия ответственности и бегства-избегания; большая выраженность ПОК на уровне интеллектуализации, высокие и низкие значения ЭОК. Выявлена слабая связь между конфронтативным копингом и поиском социальной поддержки, что свидетельствует о неадаптивном совладании с жизненными трудностями и позволяет выделить мишени для психологического вмешательства психологов и психотерапевтов при работе с данным контингентом.

Литература

1. Горшкова И.Д. Насилие над женами в современных российских семьях. М.: Макс Пресс, 2003.
2. Ениколопов С.Н. Психологические проблемы семейного насилия // Психологические проблемы современной российской семьи: сб. тезисов второй Всероссийской науч. конф., Москва, 25-27 окт. 2005 г. М., 2005. С. 9-21.
3. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.
4. Окно в русскую частную жизнь. Супружеские пары в 1996 г. / Н.М. Римащевская, Д. Ванной, М. Малышева и др. М.: Academia, 1999.

5. Предупреждение травматизма и насилия: методическое руководство для министерств здравоохранения / ВОЗ – Швейцария, Женева: ВОЗ, 2007.
6. Репродуктивное здоровье и фертильность в Санкт-Петербурге: отчет по результатам опроса, проведенного среди женщин от 18 до 44 лет в 2004 г. / К. Кессели, Е.В. Регушевская, Т.А. Дубикайтис и др. Хельсинки, 2005. №60.
7. Ellsberg, M. Intimate partner violence and women's physical and mental health in the WHO multi-country study on women's health and domestic violence: an observational study // Lancet. 2008. V. 371, № 9619. P. 1165-1172.
8. Hegarty, K. A multidimensional definition of partner abuse: development and preliminary validation of the Composite Abuse Scale // J. Fam. Violence. 1999. V. 14, № 4. P. 399-415.
9. Lewis, C.S. Coping and violence exposure as predictors of psychological functioning in domestic violence survivors // Violence against Women. 2006. V. 12, № 4. P. 340-354.
10. Taft, C.T. Examining the correlates of engagement and disengagement coping among help-seeking battered women // Violence Vict. 2007. V. 22, № 1. P. 3-17.

COPING BEHAVIOR AMONG WOMEN ABUSED BY THEIR INTRIMATE PARTNERS

N. Lokhmatkina

Among 223 women attended general practitioners intimate partner abuse was associated with specific coping behavior, such as a great deal of accepting responsibility and escape-avoidance strategies. Abused women had a low degree of problem-oriented and social diversion coping activity. These characteristics can be the targets of psychological interventions.

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Е.А. Манюгина, А.В. Бурсиков, Е.В. Лукьянова

Россия, г. Иваново, Ивановская государственная медицинская академия,

Ивановский государственный университет

E-mail: elenamanjugina@mail.ru

Наличие заболевания является фактором стресса для пациента. Преодоление стресса требует умения использовать копинг-стратегии. Целью работы стало изучение механизмов психологических защит и копинг-стратегий у пациентов с артериальной гипертонией. В результате исследования у пациентов диагностировались различные механизмы психологической защиты. В 50% случаях у пациентов с артериальной гипертонией встречаются адаптивные варианты копинг-механизмов. Библиогр. 8.

Артериальная гипертония является хроническим заболеванием, в лечении которого большое значение имеет модификация образа жизни и систематическая гипотензивная терапия (Национальные рекомендации по артериальной гипертонии, 2008). Наличие заболевания является фактором стресса для пациента (Исаев Д.Н., 1996), которое требует реализации стрессовладающего поведения. Исходя из этого, участие или неучастие пациента в лечебных мероприятиях можно рассматривать как элемент реализации копинг-механизмов. Однако готовность к постоянной гипотензивной терапии у пациентов с артериальной гипертонией в Российской Федерации составляет около 30% (Конради А.О. и соавт., 2002), что делает актуальным изучение отношения пациентов к заболеванию и его реализации на поведенческом и эмоциональном уровнях (Бурсиков А.В. и соавт., 2007).

Преодоление эмоционального стресса требует сформированного умения использовать средства приспособления к обстоятельствам. Одним из них является когнитивная форма поведения, то есть копинг-стратегии. Копинг-поведение – это форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы (Малкина-Пых И.Г., 1991). Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды. Одним из самых важных ресурсов среды является социальная поддержка. К личностным ресурсам относятся адекватная «Я – концепция» и позитивная самооценка, важную роль, в формировании которых играют механизмы психологической защиты.

Целью нашей работы стало изучение механизмов психологических защит и копинг-стратегий у пациентов с артериальной гипертонией. Было обследовано 28 пациентов с артериальной гипертонией III степени высокого и очень высокого клинического риска без ассоциированных клинических

состояний, средний возраст которых составил $47 \pm 1,5$ года, длительностью заболевания от 1 до 10 лет. Использовались общеклиническое исследование, включающее в себя оценку жалоб и сбор анамнеза, физикальное исследование, лабораторное исследование (общий и биохимический анализы крови, общий анализ мочи), электрокардиографию, рентгенографию органов грудной клетки, эхокардиографическое исследование. Для изучения копинг-механизмов использовалась «Методика для психологической диагностики копинг-механизмов» – тест Э. Хейма (Фетискин Н.П., 2007). С целью изучения механизмов психологической защиты использовался тест Р. Плутчика в адаптации Л. И. Вассермана и др. «Диагностика типологий психологической защиты» (Фетискин Н.П. и соавт., 2002).

Предрасположенность к психосоматическим заболеваниям в большинстве случаев определяет использование определенных механизмов психологических защит, в частности, развитию артериальной гипертензии способствует «замещение» и «проекция» (Кирюхина М.В. и соавт., 2007).

В результате нашего исследования у пациентов с артериальной гипертензией III степени диагностировались иные механизмы психологической защиты: в половине всех наблюдений – реактивное образование и отрицание, которые часто сочетались. Менее распространенными были проекция и интеллектуализация, каждый из механизмов встречался в 21,4% наблюдений. Реже диагностировались вытеснение, регрессия и компенсация, каждый из типов встречался в 10,7% наблюдений. Замещение как механизм психологической защиты не выявлен ни у одного пациента.

Адаптивность копинг-механизмов оценивались на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях, в соответствии с методикой Э. Хейма. У половины пациентов с артериальной гипертензией III степени диагностированы адаптивные варианты копинг-механизмов на всех 3-х уровнях: когнитивном, эмоциональном и поведенческом. У 28,5% наблюдаемых были выявлены адаптивные варианты копинг-механизмов на 2-х уровнях: у 2 пациентов – на когнитивном и эмоциональном уровнях, у 3 пациентов на когнитивном и поведенческом и у 3 пациентов были выявлены адаптивные варианты копинг-механизмов на эмоциональном и поведенческом уровнях. У 4 пациентов с артериальной гипертензией III степени диагностированы неадаптивные варианты копинг-механизмов в различных вариациях на 2-х уровнях: в 2-х наблюдениях на когнитивном и поведенческом уровнях и по 1 случаю на когнитивном и эмоциональном и на эмоциональном и поведенческом уровнях соответственно. Неадаптивные варианты копинг-механизмов на всех трех уровнях диагностированы лишь у 1 пациента.

При анализе механизмов психологической защиты и адаптивности вариантов копинг-механизмов было выявлено, что адаптивные варианты копинг-механизмов сочетаются с такими механизмами психологической защиты как отрицание и реактивное образование. Неадаптивные варианты копинг-механизмов сочетаются с такими механизмами психологической защиты как вытеснение, регрессия и компенсация. Возможно, неадаптивные варианты копинг-механизмов не только способствуют становлению артериальной гипертензии, но и принимают участие в формировании типов отношения к болезни, определяющих участие пациентов в лечебных мероприятиях.

Таким образом, у пациентов с артериальной гипертензией III степени наиболее часто диагностируются отрицание и реактивное образование. В 50% случаях у пациентов с артериальной гипертензией встречаются адаптивные варианты копинг-механизмов на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях и у трети пациентов с артериальной гипертензией выявлены различные варианты адаптивных копинг-механизмов на 2-х уровнях. Адаптивные варианты копинг-механизмов чаще сочетаются с такими механизмами психологической защиты как отрицание и реактивное образование.

Литература

1. Бурсиков А.В., Тетерин Ю.С., Петрова О.В. Типы отношения к болезни, качество жизни и приверженность лечению в дебюте гипертонической болезни // Клиническая медицина. 2007. Т.85. № 8. С.44-47.
2. Исаев Д.Н. Психосоматическая медицина детского возраста. СПб. Специальная литература, 1996. 353 с.
3. Кирюхина М.В., Цыганков Б.Д., Набиуллина Р.Р. Психотерапевтическая коррекция дезадаптивных психологических защитных механизмов в лечении больных артериальной гипертензией с пограничными психическими расстройствами // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева, 2007. Т.4. №2.
4. Конради А.О., Соболева А.В., Максимова Т.А., Полуничева Е.В., Бродская И.С., Шляхто Е.В. Обучение больных гипертонической болезнью – бессмысленная трата времени или реальный инструмент в повышении качества контроля заболевания. Артериальная гипертензия. 2002. 8(6). С217-220.
5. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо. 2005. 992 с.
6. Национальные клинические рекомендации «Диагностика и лечение артериальной гипертензии». Силиция-Полиграф.: М., 2008. С. 20-59.
7. Фетискин Н.П. Психотехнологии стресс-совладающего поведения. Кострома–Москва, 2007. С.151-153.
8. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С 445-456.

MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION AND COPING-STRATEGY IN PATIENTS WITH THE ARTERIAL HYPERTENSION

E. Manjugina, A. Bursikov, E. Lukjanova

Presence of disease is the factor of stress for the patient. Overcoming of stress demands ability to use coping-strategy. Studying of mechanisms of psychological protection and coping-strategy in patients with an arterial hypertension became the work purpose. As a result of research various mechanisms of psychological protection were diagnosed in patients. 50% patients with an arterial hypertension have adaptive variants of coping-mechanisms.

ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСКОМФОРТА У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ГОСПИТАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ДЕПРИВАЦИИ

Т. И. Миронова

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

E-mail: mironova@ksu.edu.ru

Показана специфика депривации и проявлений эмоционального дискомфорта в условиях госпитальной депривации. Выделены референтные детерминанты эмоционального дискомфорта в детских реабилитационных группах.

Депривация, как ограничение возможностей личностного или группового удовлетворения насущных социальных потребностей в течение длительного времени, стало достоянием не только отдельных видов профессиональной деятельности, но и лечебно-образовательного процесса, представляющего собой особую ситуацию развития ребенка.

Как показывает наш опыт многолетнего исследования детских лечебно-образовательных групп, состояние депривации в особенно острой форме проявлялось на ранних стадиях госпитальной реабилитации и развития детских групп как коллективов: «вырванный корень» и «освоение среды» (Миронова, 1999). Причины детской депривации, чаще всего, носили характер: субъективный, сенсорный, информационный, коммуникативный, эмоциональный, когнитивный и педагогический.

В данной работе основное внимание уделено исследованию предпосылок эмоционального дискомфорта у детей в условиях госпитальной депривации.

В аффективных переживаниях детей, насильственно разлученных с матерями, выделены следующие друг за другом фазы переживания депривирующего процесса: фаза протеста, фаза отчаяния, фаза вынужденного примирения. Фаза примирения как бы обрекает развивающуюся личность на ущербность. Ребенок испытывает к себе отчуждение. В то же самое время все его отношение к чувственному внешнему миру превращается в такое же отчужденное: он воспринимает этот мир как чужой, враждебный, возвышающийся над ним. Внешне это проявляется в нарушениях и отклонениях в поведении (Дж. Боулби).

Подтверждением сказанного могут служить проявления у больных детей состояния апатии, чувства беспомощности и безысходности, снижение умственной и физической активности. Наибольшую выраженность получили такие эмоциональные переживания как, например, «скуучаю по дому» (48 % случаев), «не знаю, чем занять себя», «стал реже общаться и играть с ребятами».

Переживание изолированности от ближайшего окружения наиболее полно проявилось при контент-анализе тематических сочинений детей. Из результатов контент-анализа следует, что в начальной стадии госпитализации все исследуемые (100% случаев) «скуучали по дому» и «школьным друзьям», испытывали трудно преодолимое желание «быстрее выписаться из больницы» (100%). Указанные проявления имели довольно высокую выраженность и в конечной стадии госпитализации (65-80 % случаев). В средней стадии госпитализации эти эмоциональные переживания отсутствовали полностью.

Объяснение этих феноменов, видимо, связано с процессами дезадаптации (начальный и конечный период госпитализации) и адаптации (средняя стадия госпитализации). Обращает на себя внимание и тот факт, что переживания госпитальной изоляции, оторванности, «вырванности» из привычного социального окружения перекрывали эмоциональные переживания, связанные с состоянием здоровья. Беспокойство за свое здоровье было на 40 % ниже переживания «острой госпитальной скуки».

Среди личностных барьеров, препятствующих групповому развитию, несомненно, следует отметить испытываемый большинством исследуемых эмоциональный дискомфорт.

Как мы уже отмечали выше, дискомфортные переживания обуславливались переживаниями «вырванности» из значимой среды, как случившейся вынужденной десоциализации (чувство неполноценности, неуспешности, ненужности другим людям, самообвинения и др.). Думается, что наиболее точно переданы эмоциональные переживания детей в условиях госпитальной депривации Р. Уэлсом. Типологизируя поведение детей в условиях депривации, он выделяет и тип детей, «переживающих экстремальные жизненные ситуации». У таких детей, как указывает автор, отмечается эмоциональное потрясение, которое неожиданно может спровоцировать трагические реакции, порождает глубокие страхи, которые могут привести к тяжелым психическим проблемам много лет спустя. Эмоциональное потрясение обычно выражается молчаливым уходом в себя или постоянными приступами плача и даже истерик. Многие дети испытывают длительное время растерянность и замешательство. Отчаяние и дискомфорт такие дети могут испытывать даже с родителями, у них отмечается нарушение сна и аппетита, регресс в развитии.

Ситуативная деформация личностной самооценки в начальный период госпитализации так же оказывает негативное влияние на проявления эмоционального дискомфорта. К другим личностным особенностям, усиливающим данный феномен, следует отнести преобладание защитных мотивов в коммуникативно-познавательной деятельности. Рассматривая коммуникативную деятельность детей в первоначальный период госпитализации, можно предполагать, что взаимодействие в этот период может быть дихотомичным. При остром стрессе, – как полагает Л. А. Китаев-Смык, – эмоциональность может либо резко усиливать, либо подавлять активность взаимодействия. В первом случае делать взаимодействие приятным, желанным, во втором – мучительным, невыносимым. Гармонично красивыми или безобразно непривлекательными могут оказаться люди, общающиеся в состоянии эмоционального стресса. В наших исследованиях это проявилось в стремлении к уединению, уходе в себя.

Видимо, доминирующая ролевая позиция «Я больной» в существенной степени отразилась и на преобладании защитных коммуникативно-познавательных мотивах. Значительную роль в проявлениях дискомфорта играют и пространственно-госпитальные ограничения. Учитывая, что в данном случае учебно-познавательная деятельность детских групп проводилась только в двух помещениях – палате и небольшом пространстве, отведенном для учебных занятий, то нетрудно предположить наличие феномена «скученности» (Л.А. Китаев-Смык).

Стрессогенное ощущение «скученности», – как отмечает автор, – обусловленное чрезмерно близким длительным соседством с другими людьми, создается не только однообразием информационного обмена, «публичностью», вынужденным сужением персонифицированной территории (ПТ), но и «вторжением» соседей в нее. Поэтому показателями дистресса при «скученности» могут быть не только отчеты людей об ощущениях дискомфорта и переживаниях стесненности, но и их характеристики своего отношения к «вторжению» на ПТ. Эмоциональное напряжение может возрастать как при вторжении соседа на ПТ субъекта, так и при «вторжении» субъекта на ПТ соседа.

В наших исследованиях деструктивное влияние «скученности» проявлялось в различных формах агрессивно-конфликтного поведения детей.

Очевидно вследствие этих причин оказалась высокой конфликтность исследуемых с медперсоналом (70%) и учителями (60%). О низком уровне эмоциональной комфортности совместной деятельности свидетельствуют и такие установки: «Все надоело, ничего не хочется делать» (20% случаев); «снизился интерес к учебе и совместной деятельности» (25% случаев); «стал реже общаться и играть с ребятами» (35% случаев). На наш взгляд, указанные проявления не смогли не отразиться на общей пассивности групповой направленности и активности совместной деятельности.

К числу других детерминант эмоционального дискомфорта нельзя не отнести быструю сменяемость госпитально-образовательных детских групп и отсутствие формального ядра по управлению их жизнедеятельностью в условиях госпитальной депривации.

DETERMINANT OF EMOTIONAL DISCOMFORT OF CHILDREN UNDER THE CONDITION OF HOSPITAL REHABILITATION DEPRIVATION

T. Mironova

Specific features of deprivation and signs of emotional discomfort under the condition of hospital deprivation are shown. Referential determinants of emotional discomfort in children's rehabilitation group are found.

JA CIELESNE CZYLI SPOSÓB DOŚWIADCZANIA SIEBIE CIELESNEGO

B. Mirucka

Polska, Białystok, Uniwersytet w Białymstoku

E-mail: beatamir1@wp.pl

Analiza literatury podejmującej problem znaczenia cielesności w funkcjonowaniu człowieka prowadzi do konkluzji, że na gruncie psychologii jak dotąd nie została wypracowana całościowa koncepcja, integrująca różnorodne podejścia do problemu relacji między ciałem i umysłem. Sytuacja ta jest konsekwencją faktu, że konceptualizacji podlegają bardzo różne aspekty cielesności, a ich ujęcie wywodzi się z odmiennych paradygmatów. Badacze i klinicyści zajmujący się fenomenem cielesności odnoszą się przede wszystkim do pojęcia obrazu ciała, które wciąż nie posiada jednoznacznej definicji. Poszukiwanie spójnej koncepcji Ja cielesnego zaowocowało wypracowaniem modelu, w ramach, którego można umieścić różne aspekty cielesności, będące przedmiotem zainteresowań badaczy i klinicystów.

Ja cielesne rozwija się systemowo, w oparciu o wzajemną relację między funkcjami i reprezentacjami. Pierwotna funkcja (nieświadomego doznawania bodźców z wnętrza ciała) została uzupełniona bardziej złożonymi, dopasowanymi do ujmowania bardziej złożonej rzeczywistości cielesnej. Należą do nich: 1) świadome doznawanie bodźców z wnętrza ciała i również otoczenia, 2) integrowanie doznań oraz ich świadoma interpretacja, zwłaszcza w odniesieniu do emocji i potrzeb, 3) regulowanie poznawcze i afektywne. Wymienione funkcje określone zostały w prezentowanym modelu ja cielesnego jako ego cielesne (body ego). Efektem działania funkcji ego są psychiczne reprezentacje siebie cielesnego: 1) schemat ciała, 2) zintegrowany percepcyjny wizerunek siebie cielesnego, uwzględniający płciowość podmiotu, jego atrybuty kobiecości lub męskości, 3) reprezentacje doznań cielesnych, 4) reprezentacje stanów emocjonalnych, 5) reprezentacje potrzeb cielesnych, 6) wiedzę na temat przyczyn i sposobów radzenia sobie z potrzebami cielesnymi oraz stanami emocjonalnymi. Ja cielesne stanowi zatem rodzaj systemu, którego funkcjonowanie regulowane jest zarówno przez ego cielesne jak i obraz siebie cielesnego – fenomeny (elementy systemu), które również podlegają wzajemnym oddziaływaniom.

Prawidłowe, dojrzałe ja cielesne przejawia się najbardziej znacząco w: 1) poczuciu własnego istnienia (bycia żywym), 2) poczuciu ciągłości siebie cielesnego w czasie i przestrzeni, 3) poczuciu wewnętrznej spójności, 4) poczuciu własnych granic oraz 5) akceptacji siebie jako bytu cielesnego. Te pięć aspektów doświadczania siebie (ja cielesnego) budują tożsamość cielesną podmiotu, która jest podstawowym i zarazem fundamentalnym wymiarem tożsamości osobowej podmiotu.

Obraz siebie cielesnego jest złożonym i wielowymiarowym fenomenem, składającym się z psychicznych reprezentacji dotyczących doświadczania przez podmiot siebie cielesnego w jego relacji ze światem zewnętrznym i relacji z sobą samym (szczególnym elementem tego świata). Czyli obraz siebie cielesnego jest strukturą umysłową, o charakterze relacyjnym. Rozwija się od prostej reprezentacji organizmu do bardzo złożonej struktury, wtedy kiedy podmiot zaczyna angażować się w relację ze środowiskiem zewnętrznym, czyli zaraz po kilku pierwszych tygodniach życia. W jego doświadczaniu siebie cielesnego pojawiają się bogate doznania zmysłowe, organizowane we wrażenia somatosensoryczne i emocjonalne.

Złożona struktura obrazu ciała posiada trzy główne wymiary: schematowy, przedstawieniowy i znaczeniowy. Zostały one wyróżnione ze względu na rodzaj reprezentacji, jakie wchodzą w ich skład. Wymiar pierwszy (schematowy) dotyczy nieświadomego, rozwijającego się na bazie neuronalnej, schematu ciała. Czyli takiej struktury umysłowej, która warunkuje doświadczanie siebie jako bytu materialnego funkcjonującego w określonej czasoprzestrzeni. Drugi, tzw. przedstawieniowy, obejmuje cztery rodzaje reprezentacji: percepcyjny wizerunek siebie cielesnego, reprezentację świadomych doznań cielesnych, reprezentację stanów emocjonalnych oraz reprezentację potrzeb cielesnych. Kształtuje się na poziomie doznaniowym, w wyniku specyficznego procesu integrowania i interpretacji odbieranych doznań. Wymiar ten, a zwłaszcza jedna z jego reprezentacji – wizualny wizerunek ciała, w literaturze przedmiotu utożsamiany jest z obrazem ciała. I wymiar trzeci, tzw. znaczeniowy, zbudowany jest z reprezentacji, które dotyczą przekonań na temat przyczyn i sposobów radzenia z emocjami i potrzebami cielesnymi, oceny swoich emocjonalnych kompetencji oraz postaw wobec swojego ciała. Powstaje na poziomie refleksyjnym, dzięki funkcjom regulacyjnym i poznawczym. Rozwój oraz jednoczesna integracja wszystkich trzech wymiarów: schematowego, przedstawieniowego i znaczeniowego decyduje o prawidłowym funkcjonowaniu obrazu siebie cielesnego.

Czym jest schemat ciała? Jest pierwotną, zarazem podstawową strukturą neuronalną, organizującą doznania somatosensoryczne, pochodzące z wewnętrznego milieu i trzewi, układu przedsionkowego i mięśniowo-szkieletowego oraz zmysłu dotyku (Head, Damasio, 1999). Strukturalizacja tych doznań przyjmuje formę map przedstawiających wielowymiarowe aspekty bieżącego stanu ciała. Innymi

słowy, każde doznanie cielesne (interoceptywne, prioprioceptywne, kinestetyczne i dotykowe) zostaje zidentyfikowane i umieszczone w zorganizowanej przestrzeni, która stanowi przekaz na temat obecnego stanu i funkcjonowania organizmu.

Schemat ciała pełni trzy podstawowe funkcje: 1) wewnętrznego ujmowania ciała jako zespolonego z różnych części i organów – niepodzielnej całości zespolonej z podmiotem, tzw. poczucia integralności z własną cielesnością (tzw. bryła ciała), 2) ujmowania położenia ciała w przestrzeni (tzw. przestrzenność ciała), 3) monitorowania i koordynowania ruchów, opanowywania małej i dużej motoryki (tzw. ruch ciała). Opracowywanie doznań cielesnych w ramach schematu ciała stanowi podstawę pierwotnego, nieświadomego przeżywania przez podmiot siebie jako cielesnego, istniejącego cielesnie w świecie materialnym. Zapewnia odbiór siebie jako zwartej całości cielesnej, zajmującej określoną przestrzeń i dynamicznie, aktywnie funkcjonującej w niej. Dzięki pierwotnej strukturze neuronalnej, działającej na wzór zintegrowanych systemów somatosensorycznych podmiot kształtuje podstawowe poczucie integralności ciała, zamieszkiwania konkretnej przestrzeni fizycznej oraz władania ciałem.

Czy jest przedstawieniowy wymiar obrazu siebie cielesnego? Przedstawieniowy wymiar obrazu siebie cielesnego stanowi w dużym stopniu uświadamiany efekt doświadczania siebie cielesnego, który przejawia się m. in. w konkretnym wizerunku siebie cielesnego; zwłaszcza swojego wyglądu zewnętrznego, swojej sylwetki, z określonymi wymiarami (a nawet wyobrażeniem ciężaru) poszczególnych części ciała, swojej twarzy z jej szczególnymi rysami czy też z jej charakterystycznym wyrazem. Może nam się wydawać, że wzrokowe przedstawienie siebie cielesnego jest jak ostatnie zapamiętane odbicie w lustrze nas samych. W rzeczywistości ów percepcyjny wizerunek siebie daleko odbiega od prostego odwzorowania naszej postaci na wzór migawkowego zdjęcia.

Wraz z rozwojem dwóch pierwszych reprezentacji w ramach percepcyjnego wizerunku siebie cielesnego (tj. reprezentacji wyglądu zewnętrznego i reprezentacji wnętrza siebie cielesnego) kształtuje się trzeci rodzaj reprezentacji obrazujący granice siebie. Ta umysłowa struktura umożliwia doświadczanie własnej skóry jako bezpiecznej bariery, oddzielającej podmiot od świata zewnętrznego (tzw. ja skórne), (Anzieu, 1979; Moloney, 1957). W prawidłowym funkcjonowaniu reprezentacja własnych granic stanowi jeden z ważnych czynników kształtowania się poczucia własnej odrębności (Sokolik, 1993; Krueger, 2002).

Percepcyjny wizerunek siebie cielesnego stanowi ważny, ale nie jedyny rodzaj reprezentacji, które współtworzą drugi, tzw. przedstawieniowy wymiar obrazu siebie cielesnego. Należą do niego również reprezentacje doznań cielesnych, stanów emocjonalnych i potrzeb cielesnych. Wszystkie powstają dzięki funkcji świadomego doznawania bodźców płynących z wnętrza ciała (tzw. interocepcji). Najczęściej jest ona powiązana w reprezentacją konkretnego stanu emocjonalnego i reprezentacją konkretnej potrzeby cielesnej. Prawidłowe zaś działanie systemu reprezentacji obrazu siebie cielesnego reguluje zachowania podmiotu, które mają na celu utrzymanie integralności psychofizycznej.

Trzeci wymiar obrazu siebie cielesnego (tzw. znaczeniowy) kształtuje się w wyniku pojawienia się funkcji refleksyjnej, która odpowiada za przejście od przeżywania (np. doznań, stanów emocjonalnych, potrzeb) do namysłu nad nim. Doznawanie zostaje dopełnione, a niejednokrotnie nawet zastąpione, myśleniem o doznawaniu. W efekcie podmiot rozpoznaje i nazywa (niekoniecznie trafnie) źródła swoich doznań, przyczyny swoich stanów emocjonalnych oraz swoich potrzeb. Funkcja refleksyjna wyposaża zatem człowieka w umiejętności władania, czyli kierowania sobą cielesnym, kontrolowania swoich doznań, stanów emocjonalnych oraz potrzeb cielesnych.

Obraz siebie cielesnego jest złożonym fenomenem, w którym wszystkie trzy wymiary – schematowy, przedstawieniowy i znaczeniowy – współlistnieją, nieustannie na siebie oddziałując. Płaszczyzna doznaniowa przenika się z płaszczyzną refleksyjną. Na przykład, na podstawie doznań wzrokowych konstruujemy swój obraz (reprezentację) wyglądu zewnętrznego. Następnie dokonujemy jego oceny, wypowiadając określony zbiór twierdzeń, przekonań („Jestem gruba. Nie podobam się sobie.”). Stworzona określona reprezentacja oceny zaczyna kierować uwagę i odbiorem bodźców.

Prawidłowa organizacja obrazu siebie cielesnego charakteryzuje się stałym rozwojem trzech wymiarów na przestrzeni całego życia człowieka. Kierunki normatywnych zmian przebiegają: 1) w przypadku schematu ciała – do coraz lepszego osadzenia, poczucia ugruntowania podmiotu w rzeczywistości, wyższego poziomu koordynacji ruchów wymagających dużej precyzji (np. opanowania przez chirurga ruchów niezbędnych do zszycia mikroskopijnych naczyń krwionośnych), 2) w przypadku przedstawieniowego wymiaru obrazu siebie cielesnego – do zintegrowania wszystkich czterech reprezentacji (percepcyjnego wizerunku siebie cielesnego, reprezentacji doznań, stanów emocjonalnych i potrzeb) w sprawnie działający system, umożliwiający adekwatne przekształcanie wizerunku siebie wraz z następującymi procesami rozwojowymi, chorobowymi i starzenia się, jak również dużą świadomość bodźców, ułatwiającą pełne przeżywanie stanów emocjonalnych i rozpoznawanie potrzeb, 3) w przypadku znaczeniowego wymiaru obrazu siebie cielesnego – do pozytywnej, aczkolwiek adekwatnej, oceny swoich kompetencji w zakresie

regulowania stanów emocjonalnych, zaspakajania potrzeb cielesnych oraz do ukształtowania prawidłowej postawy względem siebie cielesnego.

Analiza złożonego fenomen ja cielesnego miała na celu wykazanie, że doznawanie własnego ciała stanowi podstawowy i zarazem fundamentalny proces w kształtowaniu się osobowości podmiotu (tzw. proces ucieleśnienia, in. wcielenia). Stanowi, zgodnie ze słowami Allporta (1998), „kotwicę własnej tożsamości” i zarazem naturalny punkt odniesienia dla wszystkich doświadczeń, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych (por. Damasio, 1999). Wysoce złożona organizacja doznań w postaci systemu różnego rodzaju reprezentacji jest podstawą tożsamości cielesnej – poczucia własnego istnienia, ciągłości w czasie i przestrzeni, poczucia własnych granic oraz akceptacji siebie cielesnego.

BODY SELF AS A WAY OF EXPERIENCE ONE'S HUMAN EMBODIMENT

B. Mirucka

Increasing interest to the body-mind problem in the context of psychological functioning is observed in recent years. Data found in studies, are on the one hand fragmentary or wide and inconsistent, on the other hand. The aim of this presentation is to introduce the coherent model of body self, which allows to embrace many – so far investigated separately – aspects of body – mind relations. The presentation describes body self as one of the central personality aspects containing three interdependent dimensions. The first two are functions of body self (sensation, interpretation, and regulation) and the third is psychic representation of the body. The subjective (functions, self as agent) and objective (representations) aspects of body self determine the essence of somatic identity.

Я ТЕЛЕСНОЕ ИЛИ СПОСОБЫ ПОЗНАНИЯ ТЕЛЕСНОГО Я

Б. Мируцкая

Отмечается растущий интерес к проблеме связи тела и психики (body-mind problem) в последние годы. Данные, получаемые в исследованиях, с одной стороны, фрагментарны и/или слишком обширны, а также непоследовательны, с другой. Целью нашего исследования является представление связной модели телесного Я, которая позволила бы охватить многие аспекты проблемы тело-психика, до сих пор исследуемых отдельно. Первые два аспекта – это функции телесного Я (чувствование, интерпретация и регуляция) и третий – психическая репрезентация тела. Субъективные (функции, Я как агент) и объективные (репрезентации) аспекты тела детерминируют сущность соматической идентичности.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ПОДРОСТКОВ С СДВГ

В.Б. Никишина, И.В. Запесоцкая

Россия, г. Курск, Курский государственный медицинский университет

E-mail: Zapesotskaya@mail.ru

В работе изучаются факторы, определяющие характер совладающего поведения на нейропсихологическом и индивидуально-типологическом уровнях. В частности, рассматривается влияние разбалансированности регуляторной сферы у подростков с СДВГ на характер реализации копинг-стратегий. Библиогр. 5.

В исследовательских обзорах и анализах междисциплинарной направленности (клинической, специальной психологии, пато- и нейропсихологии, психологии развития и педагогической психологии) достаточно активно поднимается проблема изучения детей и подростков, психологический статус которых соответствует девиантному модусу развития. Одним из распространенных нарушений психического развития является синдром дефицита внимания с гиперактивностью (распространенность варьируется от 11% до 24%). В структуре данной группы нарушений преобладают регуляторные и поведенческие проявления, что, на наш взгляд, предполагает изучение проекции регуляторной разбалансированности на поведенческие стратегии. Наиболее психологически емкой категорией, в этом контексте, является категория копинг-стратегий.

В широком смысле слова coping включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера – попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации, как конструктивные, так и не конструктивные. Томе особые формы преодоления трудностей называет «техниками существования». Сюда относятся средства и методы, которые используются личностью для достижения желаемого состояния. Речь идет не только о когнитивных процессах, но и о бессознательных механизмах, т.е. обо всем, что оказалось пригодным и впоследствии может быть использовано в качестве относительно стабильной стратегии преодоления (Томэ, 1978).

С одной стороны, существует положение, согласно которому coping вступает в действие, когда сложность задач превышает энергетическую мощность привычных реакций и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно. С другой, понятие «оторвалось» от проблематики экстремальных условий и применяется для описания поведения людей в поворотные жизненные моменты (Life Events). В отечественной психологической литературе понятие «кризис» применяется как к экстремальным ситуациям, так и к «поворотным жизненным моментам» – жизненный кризис.

Копинг-стратегии представляют собой сложную систему совладания на различных уровнях функционирования личности. Они включают в себя как осознанные, целенаправленные гибкие стратегии, так и автоматические, неосознанные ригидные защитные механизмы. Объединить их возможно вследствие единой цели – и защита, и копинг-процессы начинают действовать для преодоления субъективно трудных для личности ситуаций.

Синдром гиперактивности – это сочетание общего двигательного беспокойства, недостаточной целенаправленности и импульсивности поступков, повышенной аффективной возбудимости, эмоциональной лабильности, нарушений концентрации внимания (Ковалев, 1985, с. 209).

В отечественной коррекционной психологии это расстройство рассматривается как самая распространенная причина рушений поведения и трудностей обучения в школьном возрасте. При данном типе нарушения отмечаются дефициты регуляции поведения и деятельности (Заваденко, 2005, с. 54). Регуляторная сфера представлена такими процессами как внимание, воля, эмоции. По мнению П. Я. Гальперина (Гальперин, 1974), внимание развивается как идеальная сокращенная и автоматизированная форма контроля. Без произвольного внимания не может быть сознательного контроля за действиями, но внимание и контроль – это не одно и то же, и сводить контроль к вниманию нельзя. Внимание – это только инструмент контроля, а последний связан со сложной психической деятельностью, включающей переработку информации, ее сличение с эталоном, оценку поступившей информации (Ильин, 2000).

Дисфункция свойств внимания проецируется на эмоциональную сферу в виде негативных состояний, закрепляющихся в эмоциональных свойствах, которые отражаются на волевых свойствах.

В процессе регуляции поведения и деятельности эмоции и воля могут выступать в различных соотношениях. В одних случаях возникающие эмоции могут оказывать на поведение и деятельность дезорганизующее влияние, тогда воля выступает в роли регулятора, компенсируя отрицательные последствия возникшей эмоции. В других случаях эмоции стимулируют активность ребенка, и тогда проявления волевого усилия не требуется. В этом случае высокая работоспособность достигается за счет гиперкомпенсаторной мобилизации энергетических ресурсов. Чрезмерное волевое напряжение для компенсации демобилизующих эмоций может привести к срыву высшей нервной деятельности. Поэтому личность должна оптимально сочетать сильную волю с определенным уровнем эмоциональности (Ильин, 2000, с. 101).

Дисфункция регулятивных механизмов, управляющих поведением, приводит к его девиации. Нарушение свойств внимания (точность, скорость) проявляется в том, что подросток легко отвлекается на посторонние стимулы, допускает ошибки при выполнении задания, теряет вещи. Нарушение волевых свойств (планирование, программирование, моделирование, оценка результатов, самостоятельность, настойчивость, самообладание) приводит к неспособности выдвижения, принятия, удержания целей, ребенок не может построить свою деятельность (не учитывает условия, не корректирует при неудовлетворительном результате), зависим от мнения окружающих, отступает при возникновении препятствий, действует на основе возникающих желаний. Нарушение проявления эмоциональных свойств (ригидность, лабильность, спонтанность, агрессивность, тревожность, сензитивность) не позволяет подростку отстаивать свои взгляды. Он не критичен в отношении иных мнений, наблюдается неустойчивость настроения, мотиваций, непродуманность в высказываниях и поступках, впечатлительность, эмоциональность, восприимчивость.

Эмоционально-волевая регуляция отражается в поведении в виде копинг-стратегий. Подростковый возраст характеризуется формированием устойчивых паттернов поведения, определяющих последующие стадии онтогенеза. Завершение развития регуляторной сферы при нормальном развитии определяет эффективность выбора копинг-стратегий. При нарушенном развитии дефицит ре-

гулятивных механизмов приводит к выбору непродуктивных копинг-стратегий, что проецируется в девиантном модусе поведения, выражающимся в агрессии, химической и физической аддикции.

В результате исследования характера реализации копинг-стратегий у подростков с СДВГ были сделаны следующие выводы:

Подтверждены нарушения скорости и точности внимания у подростков с СДВГ. Это объясняется тем, что указанные нарушения внимания являются одним из ведущих проявлений СДВГ. Таким образом, показатели точности и скорости внимания, а также регуляторную разбалансированность скорости и точности внимания можно принять как индикативные для проявлений СДВГ.

Определены нарушения эмоциональной сферы, характерные для подростков с СДВГ: высокий уровень спонтанности (импульсивности), низкая ригидность, высокая лабильность.

Определено, что для подростков, страдающих СДВГ характерны относительно продуктивные когнитивные и поведенческие, и непродуктивные эмоциональные копинг-стратегии.

Доказано предположение, согласно которому влияние регуляторных процессов на проявление совладающего поведения затрагивает область его устойчивости (стабильные, ситуационные), продуктивности (продуктивные, относительно продуктивные, непродуктивные), преобладания содержательного компонента (когнитивные, эмоциональные, поведенческие).

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод о влиянии регуляторных компонентов эмоционально-волевой сферы на реализацию стратегий совладающего поведения у подростков с СДВГ, которые проявляются в преобладании непродуктивных эмоциональных копинг-стратегий и относительную независимость когнитивного компонента (преобладание относительно продуктивных когнитивных и поведенческих копинг-стратегий).

Литература

1. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания. М., 1974.
2. Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте; Academia; 2005.
3. Ильин Е.П. Психология воли. СПб: Изд-во «Питер», 2000.
4. Ковалев В.В. Семиотика и диагностика психических заболеваний у детей и подростков. М.: Медицина, 1985.
5. Томэ Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни. В кн.: Принцип развития в психологии. М.: Наука, 1978. С.173-198.

EMOTIONAL REGULATION OF COPING-STRATEGY AT TEENAGERS WITH DISPLAYS OF ATTENTION-DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

V. Nikishina, I. Zapesotskaya

Article deals with the factors defining character of coping behavior on neuropsychological and individually-typological levels. Particularly, influence of disequilibrium of regulatory sphere on character of coping-strategy realization at teenagers with ADAH is considered.

УРОВНИ ЗАЩИТНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

И.М. Никольская, И.В. Добряков

*Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургская медицинская академии
последипломного образования*

E-mail: imn_mapo@inbox.ru; dobriakov2008@yandex.ru

Предложено использовать представления о строении и особенностях защитной системы человека как основы для разработки программ оказания психологической помощи. В качестве иллюстрации приведены особенности посттравматического стрессового расстройства у детей, пострадавших в Беслане и их психотерапия. Библиогр. 6.

Совладание со стрессом обеспечивается функционированием многочисленных взаимосвязанных, взаимодополняющих регулирующих подсистем, имеющих разную биопсихосоциальную основу. Рассматривая строение защитной системы человека, мы выделяем четыре основных уровня, последовательно формирующихся в онтогенезе и одновременно/параллельно, прерывисто/непрерывно

функционирующих у взрослого (Никольская, 2008). При выделении данных уровней мы используем клинико-психологический подход и основываемся, прежде всего, на тех симптомах (внешних проявлениях защитного реагирования), которые психолог и врач могут выявить у клиента/пациента путем беседы, наблюдения или углубленного психологического обследования.

1. Сомато-вегетативный (физиологический). Адаптация осуществляется посредством автоматических изменений в деятельности различных систем организма. Пример такой адаптации – сомато-вегетативный уровень реагирования организма на вредности по В.В. Ковалеву, характерный для детей в возрасте от 0 до 3 лет.

2. Поведенческий (психомоторный) уровень. Адаптация происходит в результате автоматического изменения объема и характера общей моторной активности, мимики, пантомимики, общего рисунка поведения человека. Иллюстрация этого – типичные для дошкольников поведенческие реакции отказа, оппозиции, имитации, компенсации, позволяющие ребенку удовлетворить фрустрированные потребности в безопасности и защищенности, любви и принятии, социальном одобрении.

3. Уровень психологической защиты (бессознательной психики). На этом уровне в психике происходит автоматическая защитная переработка тревожной информации, что приводит к ее игнорированию, искажению, либо к снижению эмоциональной значимости. Ограждение сознания человека от переживаний снижает внутреннее напряжение и дискомфорт.

4. Уровень совладающего поведения (сознания). Адаптация реализуется за счет осознания личностью возникших трудностей, использования знаний о том, как следует преодолевать ситуации данного типа, умений применять стратегии этих действий на практике. Только на этом уровне защиты в комплексе с другими функционирует стратегия планирования и конкретного решения проблем.

Адаптация на первых трех уровнях защитной системы осуществляется автоматически. На первом и втором – преимущественно за счет привлечения внимания взрослых и получения от них поддержки, на третьем – путем самозащиты (искажения образа мира и образа Я). Только четвертый уровень защиты, совладающее поведение, предполагает сознательные усилия личности, направленные на решение проблемы или на приспособление к этой проблеме, если она не может быть решена (Крюкова, 2005). Однако далеко не всегда личность способна к сознательным и целенаправленным усилиям при адаптации к стрессу – в силу возраста, состояния здоровья или особенностей самой ситуации (например, экстремальной и угрожающей жизни).

Рассмотрим это на примере особенностей посттравматического стрессового расстройства у детей – жертв террористического акта в Беслане (Добряков, Никольская, 2009).

По данным И.В. Добрякова, у всех наблюдавшихся детей в той или иной степени были выражены нарушения пищевого поведения (чаще гипорекия) и разнообразные диссомнии (трудности засыпания, поверхностный с частыми пробуждениями сон, сногворение, яктации, энурез, снохождение). Также детей отличала не свойственная до травмы гиперактивность, которая парадоксально сочеталась со стремлением к уединению и утратой интереса к прежним структурированным играм. Эмоциональная сфера характеризовалась повышением уровня тревоги, гипотимией, нередко с дисфорическим оттенком, в сочетании с агрессивностью, обычно направленной на близких родственников.

Некоторая отчужденность от окружающих затрудняла контакт с детьми. Во время беседы они были непоседливы, односложно, формально отвечали на вопросы, замыкались при попытке заговорить с ними о событиях теракта. В тяжелых случаях проявлялась заторможенность, пассивность, явления элективного мутизма (дети старались общаться с окружающими лишь скупыми жестами, разговаривали односложно, только шепотом и только с близкими родственниками). Это объяснялось проявлением характерного для ПТСР устойчивого стремления жертвы заблокировать (вытеснить) все, что может напоминать о травме.

Можно видеть, что адаптация пострадавших детей к травме осуществлялась автоматически, путем активизации трех уровней защитной системы: сомато-вегетативного, поведенческого и уровня психологической защиты. Для возвращения к дотравматическому уровню функционирования необходимо было присоединиться к ребенку, вскрыть травмирующие переживания, осуществить отчуждение от них, создать образ позитивного будущего.

Согласно модели двойного процесса (Stroebe, Schut, 1999), совладающее поведение включает как непосредственные реакции в ответ на ситуацию напряжения, так и процессы регулирования процесса (произвольные и преднамеренные усилия по мобилизации физиологических реакций, управлению эмоциями, вниманием, поведением и познанием). Важно, что взаимодействие процессов реагирования и регулирования эффекта может быть как последовательным, так и параллельным (одновременным), непрерывным и прерывистым.

В рассматриваемом случае, как следствие экстремальной ситуации, симптоматика реагирования на стресс проявилась у детей, а последующее регулирование процесса на уровне совладания

должны были осуществить помогающие взрослые. Сами дети, как правило, не осознавали своих проблем, не знали способов преодоления трудностей и, тем более, не были способны использовать их на практике. Поэтому только от окружающих взрослых, наблюдающих расстройства соматических функций, поведения и эмоций детей зависело их будущее.

Как указывают А. Maercker и Т. Zoellner (2004), в адаптации к стрессу одновременно участвуют психологическая защита и совладающее поведение, и потому посттравматический рост имеет две стороны: иллюзорную, дисфункциональную, вводящую пациента в заблуждение (позитивная иллюзия) и функциональную, конструктивную, способствующую реалистичному восприятию. Сторона, вводящая пациента в заблуждение, первой включается в процесс адаптации к стрессу. Вторая – соотносится с долгосрочной адаптацией, укрепляющей здоровье.

Дети спонтанно не склонны говорить на травмирующие темы. Поэтому для оказания им помощи были использованы отставленный дебрифинг в игровой форме с применением сказочных метафор и метод серийных рисунков и рассказов.

Диалоги с ребенком базировались на нарративном (повествовательном) подходе. Особенность нарративных рассказов в том, что их смысл зависит не от реальности, а от ее интерпретации двумя лицами: Я-рассказчика и Я-слушателя. Другими словами, смысл истории для двух участников диалога возникает в процессе повествования и обретается ретроспективно, после того, как событие, о котором повествуется, уже произошло. И здесь нарратив рассказчика взаимодействует с нарративом слушателя, по-новому центрирующего текст и придающего ему новые значения. Образно говоря, в описываемом нами случае сюжет истории по ходу диалога менялся таким образом, чтобы можно было «опять жить».

Среди факторов, обуславливающих тяжесть ПТСР и резистентность к психотерапии, большое значение имела гибель кого-либо из родных и близких во время теракта. Как известно, традиции прощания, похорон, поминок, оплакивания призваны помочь отреагированию душевной травмы и ослаблению привязанности и зависимости от умершего близкого (Грановская, 2007). С целью отреагирования утраты специально использовались искусственные процедуры оплакивания и прощания. Участие ребенка в таких ритуалах помогало отреагировать горе, восстановить связь с умершим, создать его позитивный образ.

Мы считаем, что все существующие в настоящее время основания реабилитации при ПТСР теоретически недостаточно обоснованы и носят симптомоцентрированный характер. Представления об уровнях защитной системы человека и особенностях их функционирования могут стать важной теоретической основой для разработки программ оказания психологической помощи.

Литература

1. Добряков И.В., Никольская И.М. Краткосрочная кризисная психотерапия детей с посттравматическими стрессовыми расстройствами в рамках модели реабилитации «Добрякова-Никольской» // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2009. Т. 109. №12. С. 29-33.
2. Никольская И.М. Совладающее поведение в защитной системе человека // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 113-136.
3. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2004.
5. Maercker A., Zoellner T. The Janus Face of Self-Perceived Growth: Toward A Two-Component Model of Posttraumatic Growth Psychological Inquiry. 2004.
6. Stroebe M.S., Schut H. Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In Meaning Reconstruction, the Experience of Loss, ed. RA Neimeyer. Washington, DC: Am. Psychol. Assoc., 2001. P. 55-73.

LEVELS OF THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE IN THE CASE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT

I. Nikolskaya, I. Dobryakov

It is offered to use representations about a structure and features of the system of psychological defense as basis for working out programs of psychological support. As an example features and psychotherapy of PTSD in children victims of terrorist act in Beslan are presented.

САМОПОВРЕЖДЕНИЕ КАК КОПИНГ

Н.А. Польская

Россия, г. Саратов, Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского

E-mail: polna7@rambler.ru

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ (грант №10-06-00511а).

Механизм копинга рассматривается как один из ключевых механизмов самоповреждающего поведения. Обсуждаются два «сценария» работы данного механизма: самоповреждение как способ совладания с высокоинтенсивными имманентными переживаниями, воспринимаемыми личностью как грозящие ее целостности; самоповреждение как радикальный способ социальной идентификации. Соответственно выделяется интросубъективная и интерсубъективная направленность самоповреждающего поведения. Библиогр. 8.

В клинико-психологическом понимании самоповреждение сопряжено с рядом аутодеструктивных феноменов, таких как суицидальное, саморазрушающее и аутоагрессивное поведение, что в свою очередь, предполагает наличие определенной клинической (психопатологической, психосоматической) основы формирования предрасположенности к самоповреждениям. В поддержку этой позиции выступают факты самоповреждений среди пациентов с тяжелой психоорганической патологией, умственным недоразвитием, шизофренией, клиническими формами депрессии и т.п. Нередко факты самоповреждения регистрируются в клинике наркотической и алкогольной зависимости и расстройств пищевого поведения. Однако исследователи самоповреждающего поведения указывают на неоднозначность трактовок данного феномена и необходимость учета социального и культурного контекста как определяющих характер и формы самоповреждений. Особое место занимают самоповреждения, совершаемые в подростковом и юношеском возрасте, когда молодые люди, не имеющие клинически зафиксированных нарушений психического здоровья, совершают акты самоповреждения, тщательно скрывая последствия подобного рода действий от окружающих.

Вполне очевидно, что узкая трактовка самоповреждения как патологического симптома, включает из обсуждения очень широкий и глубокий пласт различных форм, приемов и способов намеренного повреждения тканей собственного тела, в результате чего осложняется понимание мотивационно-личностных, эмоциональных и когнитивных механизмов, поддерживающих модель самоповреждающего поведения.

В данной статье мы рассмотрим один из механизмов самоповреждающего поведения – механизм копинга, или совладания с высокоинтенсивными переживаниями, реализация которого позволяет личности не только восстановить границы собственной идентичности и самоконтроль, но и преодолеть изоляцию и одиночество.

Концепция копинга, связанная с работами Р. Лазаруса и С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984), Э. Хайма (Heim, 1988, 1998), основывается на положении, что существенную роль при оценке стрессовых событий играет не реальная степень опасности самой стрессовой ситуации, а оценка собственных ресурсов совладания с ней. В случае оценки собственных копинг-ресурсов как неадекватных, стрессовое событие воспринимается как угроза (Lazarus, Folkman, 1984; Аведисова, Канаева, Ибрагимов, 2002), что коррелирует с отрицательной психологической и соматической адаптацией, тогда как оценка этого события как проблемы коррелирует с положительной психологической и соматической адаптацией (Roesch, Weiner, Vaughn, 2002).

Оценка особенностей копинг-поведения осуществляется как на уровне стратегий, реализуемых в ситуации повышенной опасности (когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни реагирования по Э.Хайму), так и на уровне конкретных копинг-установок или приемов. Например, в методике А-COPE, разработанной для оценки ресурсов совладания в подростковом возрасте, авторы выделяют такие копинги, как обсуждение чувств, отвлечение, позитивное мышление и оптимизм, поиск социальной поддержки, обсуждение проблем в семье, избегание проблем, поиск духовной поддержки, обсуждение проблем с близкими друзьями, поиск профессиональной поддержки, усиленные занятия, отношение к проблемам с чувством юмора и релаксация (Patterson, McCubbin, 1981).

Существующие теоретические разработки и наши собственные эмпирические исследования (Польская 2007, 2010) позволяют утверждать, что механизм копинга можно рассматривать как один из ключевых механизмов реализации самоповреждающего поведения. При этом следует рассматривать два «сценария» работы данного механизма. Согласно первому сценарию, самоповреждение выступает в качестве способа совладания с высокоинтенсивными имманентными переживаниями, воспринимаемыми личностью как грозящие ее целостности.

Согласно второму сценарию, самоповреждение выступает как радикальный способ социальной идентификации.

Два типа действия механизма копинга в данном случае определяют направленность – интросубъективную или интерсубъективную – самоповреждающего поведения.

При интросубъективной направленности механизм копинга нацелен на сохранение целостности личности, ее границ и автономии, риск утраты которых переживается чрезвычайно остро, вплоть до психопатологической симптоматики (явлений деперсонализации, дереализации, диссоциации). Расщепление, ускользание или диффузность границ предотвращается актом самоповреждения. Факт восстановления внутриличностной целостности телесно подтверждается: через физическую боль, специфическую эстетику, связанную с видом крови, ран или других последствий членовредительства. Главной задачей копинга здесь выступает задача защиты от имманентной угрозы, неопределенность и онтологичность которой требует чрезвычайно мощных средств преодоления. В частности, акт самоповреждения играет роль такой защиты. На наш взгляд, именно такой тип копинга мы и наблюдаем в ситуации самоповреждений при пограничных личностных расстройствах и бредовых расстройствах различной этиологии. Вся копинг-активность, в данном случае, может быть сведена к тождеству Я=Я. Восстановление этого равновесия и является идеальной целью копинга, а конкретным приемом ее достижения выступает самоповреждение.

При интерсубъективной направленности механизм копинга нацелен на социальную идентификацию субъекта как члена определенной социальной группы и исполнителя социальных предписаний. Нарушения социальной идентификации, сопряженные с переживаниями изоляции и одиночества, преодолеваются в акте самоповреждения, который, в данном случае, исполняет символическую роль призыва о помощи и поиска единомышленников. Именно по типу интерсубъективной направленности осуществляются групповые, ритуальные и инициационные самоповреждения, связанные с изменением социального статуса личности. Самоповреждение оказывается добровольным клеймом, с помощью которого личность определяет свою идентичность. Здесь копинг-активность сводится к тождеству Я=Другой.

И в том, и в другом случае речь идет о границах личности и способах их сохранения. Если при интросубъективной направленности самоповреждение символически закрепляет неразрывность границ и автономию личности «изнутри», то при интерсубъективной направленности самоповреждение закрепляет внешние границы личности, связанные с ее социокультурной реализацией и персонификацией окружающей среды.

И в том, и в другом случае самоповреждения могут быть адаптивными и дезадаптивными. Адаптивные самоповреждения, к которым могут быть отнесены, например, модификации тела, социально направлены и служат целям адаптации, и в большинстве случаев, при достижении желаемого уровня статусности и социальной интегрированности, необходимость в них отпадает. Дезадаптивные самоповреждения, по сути, лишены психологического содержания и имеют характер привычки или навязчивости, когда акт самоповреждения становится самоцелью, т.е. актом причинения физических страданий собственному телу или актом трансформации, изменения тела.

Литература

1. *Аведисова А.С., Канаева Л.С., Ибрагимов Д.Ф.* Копинг и механизмы его реализации (аналитический обзор).// Российский психиатрический журнал. 2002. №4. С. 59-63
2. *Польская Н.А.* Взаимосвязь склонности к модификациям тела с копинг-стратегиями. //Вопросы психологии. 2007. №6. С. 43-53.
3. *Польская Н.А.* Особенности самоповреждающего поведения в подростковом и юношеском возрасте//Известия Саратовского университета. Новая серия. 2010. Том 10. Серия Философия. Психология. Педагогика. Выпуск 1. С.92-97.
4. *Heim E.* Coping and psychological adaptation: is there appropriate and inappropriate coping? // Psychother. Psychosom. Med. Psychol. 1988. Vol. 38. Issue 1. P. 8-18.
5. *Heim E.* Coping-status of knowledge in the 90's //Psychother. Psychosom. Med Psychol. 1998. Vol. 48. Issue 9-10. P.321-37.
6. *Lazarus R.S., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. New York: Springer. 1984.
7. *Patterson J. M., McCubbin H. I.* A-COPE. Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences.// H. I. McCubbin, A. Tompson. Family Assessment Inventories. Madison: U. of Wisconsin, 1981. P. 226-241.
8. *Roesch S.C., Weiner B., Vaughn A. A.* Cognitive approaches to stress and coping.// Current Opinion in Psychiatry. 2002. Issue 15. P. 627-632.

SELF-INJURY AS COPING

N. Polskaya

The mechanism of coping is viewed as one of the key mechanisms of self-injurious behavior. Two “scripts” of this mechanism’s development are considered: self-injury as a way of coping with intense immanent experiences perceived by the self as posing a threat to its integrity; and self-injury as a radical way of social identification. Introsubjective and intersubjective orientations of self-injurious behavior are distinguished, relatively.

КОПИНГ-РЕСУРСЫ БОЛЬНЫХ РАКОМ ГОРТАНИ

Н.А. Русина, К.С. Говоровская

Россия, г. Ярославль. Ярославская государственная медицинская академия

E-mail: psychologist@yma.ac.ru

В статье анализируются копинг-ресурсы больных раком гортани. Для прооперированных пациентов характерно: согласие с мнением врача, повышенное чувство опасности, снижение толерантности к стрессу, ориентация на интуицию и интеллектуальную переработку, активная позиция и восприятие трудностей как преодолимых, усилия по созданию положительного значения ситуации. Отказавшимся от операции свойственны: осторожность, инертность в принятии решений, избегание ответственности из-за страха не справиться с трудностями, отрицание очевидного, приписывание проявления болезни случайным обстоятельствам, отказ от лечения, желание обойтись «своими средствами», получать от жизни все, несмотря на болезнь, нарушение режима, безразличие к себе, снижение значимости болезни, дистанцирование от ситуации.

В онкологической хирургии результатом является удаление органов и возникновение косметических дефектов. На предоперационном этапе возникают психогенные переживания в связи со страхом смерти во время операции. В ситуациях с онкологическими больными, подвергающимися хирургическому вмешательству с калечащими операциями, имеет место тройное усиление стрессового фактора: тяжелая болезнь, калечащая операция, ситуация витальной угрозы. Реакция на ситуацию у разных групп пациентов может быть различной. Часть больных принимают необходимость оперативного вмешательства, склонны к риску ради улучшения собственного здоровья и продления жизни. Другие больные отказываются от операции, принимают только нехирургические методы лечения (лучевая и химиотерапия) несмотря на угрозу смерти.

Проблемы социального, психического, сексуального, профессионального плана касаются существенным образом пациентов с раком гортани. Наложенная трахеостома мешает полноценному функционированию в обществе: возникает необходимость специального ухода, невозможность нормального общения с окружающими, профессиональная непригодность, ограничения в еде, сексуальном плане – все эти моменты могут приводить к отказу пациента от оперативного лечения, а после операции – к суицидальным мыслям. Такие пациенты ощущают себя изуродованными, никому не нужными, некрасивыми. Это порождает дополнительные комплексы, усугубляет заболевание.

Большая часть психологических исследований соматических заболеваний связана с изучением преморбидных особенностей личности больного. Безусловно, они влияют на отношения пациента к работе, к себе, к своему здоровью, на внутреннюю картину болезни. Но, как мы предполагаем, главное значение в выборе стратегии поведения больного имеют его адаптационные ресурсы. Поэтому мы выбрали в качестве предмета своего исследования личностные ресурсы пациентов с диагнозом «рак», соглашающихся на оперативное лечение и отказавшихся от него в случаях, где оно показано.

Всего в исследование включено 49 пациентов, все они проходили лечение по поводу рака гортани в период с 2007 года по настоящее время в клинике хирургии головы и шеи и радиологического отделения Ярославской областной клинической онкологической больницы. Все больные разделены на 2 группы. Первая группа (35 чел.) – основная, в нее включены пациенты, которым было проведено хирургическое лечение в объеме ларингэктомии. Вторая (14 чел.) – группа сравнения, в нее включены пациенты, отказавшиеся от операции, которым было проведено лучевое лечение в виде дистанционной гамма-терапии в суммарной очаговой дозе 68 – 72 Гр.

Для диагностики личностных реакций больных мы использовали психологические методики: опросник ТОБОЛ, методику «Индекс жизненного стиля», опросник Р. Лазаруса, разработанные и адаптированные в лаборатории клинической психологии НИИ им. В.М. Бехтерева под руководством

д.м.н. проф. Л.И. Вассермана, опросник СМИЛ, (сокращенный вариант теста ММРІ, адаптированный Ф. Б. Березиным и М.П. Мирошниченко в НИИ им. В.М. Бехтерева), опросник выраженности психосоматической симптоматики, адаптированный в ИП РАН под руководством д.пс.н. Тарабриной Н.В.

Как мы и предполагали, различия между группами по личностным характеристикам, полученным по методике СМИЛ, не значимы. В целом профиль свойств личности тяготеет к линейному. Наблюдается относительное повышение величины показателей по шкале сверхконтроля у отказавшихся от операции и повышение по шкалам тревожности, индивидуалистичности и оптимистичности у прооперированных пациентов. Однако такие их значения находились в рамках нормативного разброса. В свою очередь сочетанное повышение показателей по этим трем шкалам у прооперированных больных выявляет у них наличие тенденции к зависимости от мнения и склонности к подражанию лидирующей личности (коей в данный момент для них является врач). В то же время их может характеризовать повышенная чуткость к опасности, снижение толерантности к стрессу, ориентация на интуицию и интеллектуальную переработку, активная позиция и восприятие трудностей как преодолимых. Для отказавшихся от операции имеется тенденция к осторожности, инертности в принятии решений, избеганию ответственности из-за страха не справиться с трудностями.

Анализ результатов обследования по опроснику выраженности психосоматической симптоматики также не выявил значимых различий в группах. Имеется лишь тенденция к более высоким показателям по шкале соматизации у отказавшихся от операции, что вполне естественно. Дистресс, возникающий из ощущений телесной дисфункции, у данной группы значимо выше, так как пациенты отказались от операции и, сохраняя болевые симптомы, имеют более высокий бессознательный уровень для беспокойства. Баллы по этой шкале выходят за пределы нормы.

По опроснику ТОБОЛ у пациентов, отказавшихся от операции, значимо выше, чем в основной группе, анозогнозический тип отношения к болезни, который характеризуется отрицанием очевидного, приписыванием проявления болезни случайным обстоятельствам, отказом от лечения, желанием обойтись «своими средствами», продолжать получать от жизни все, несмотря на болезнь, нарушением режима. У них также выше апатический тип отношения к болезни, что характеризуется безразличием к своей судьбе, к исходу болезни, к результату лечения. Также выше паранойяльный тип с подозрительностью к лекарствам и процедурам, возможной халатностью медицинского персонала. Согласившихся на операцию отличает тенденция к тревожному типу (поиск новых лекарств и видов лечения, интерес к объективным данным о болезни, предпочтение высказываниям врачей) и ипохондрическому типу (требования тщательного обследования).

По методике «Индекс жизненного стиля» преобладающим для обеих групп является механизм психологической защиты отрицание, что вполне обоснованно, так как данная форма защиты является ведущей для онкологических пациентов. Отличие в том, что второй по степени выраженности механизм – реактивное образование – значимо выше в группе пациентов, отказывающихся от операции. По сути своей эти пациенты переводят неприемлемые для себя мысли об операции в преувеличение попыток «самолечения» или желание продолжать жить прежним образом, не обращая внимания на болезнь. При достаточно высоких баллах механизма интеллектуализации они стараются снизить значимость болезни, психотравмирующей ситуации. Для больных, получивших оперативное вмешательство, характерно значимо более высокое выражение механизма вытеснения, что логично: психотравмирующие обстоятельства вытеснены из сознания, но внешне это проявляется как активное противодействие болезни.

По опроснику Р. Лазаруса у пациентов, отказавшихся от операции, значимо выше такой механизм реакции совладания как дистанцирование, что увеличивает их когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость. В отличие от них у прооперированных больных значимо преобладают усилия по созданию положительного значения ситуации.

Итак, можем заключить следующее. Больные основной группы, которые дали согласие на проведение операции, отличаются наличием тенденции к зависимости от мнения врача. Их характеризует повышенное чувство опасности, снижение толерантности к стрессу, ориентация на интуицию и интеллектуальную переработку, активная позиция и восприятие трудностей как преодолимых. Им свойственна тенденция к поиску новых лекарств и видов лечения, интерес к объективным данным о болезни. У них преобладают усилия по созданию положительного значения ситуации. При этом они с помощью рекомендаций врача и психолога готовы продолжать лечение, реабилитацию, быстрее восстанавливаются после операции и возвращаются к привычному образу жизни.

Для пациентов, отказавшихся от операции, характерна тенденция к осторожности, инертности в принятии решений, избеганию ответственности из-за страха не справиться с трудностями. Им свойственны отрицание очевидного, приписывание проявления болезни случайным обстоятельствам, отказ от лечения, желание обойтись «своими средствами», продолжать получать от жизни

все, несмотря на болезнь, нарушение режима. Они безразличны к своей судьбе, к исходу болезни, к результату лечения, стараются снизить значимость болезни, психотравмирующей ситуации. Для них характерны когнитивные усилия по отделению от ситуации болезни и операции и преуменьшению ее значимости.

Выявленные различия между двумя группами пациентов делают очевидными психотерапевтические мишени в работе с группой «отказников»: выявление контекста семейных и жизненных ситуаций, приведших к безразличию к себе, своему здоровью, усиление информирования о болезни и ее последствиях, поведенческая психотерапия по обучению преодолению трудностей, работа со страхами.

COPING-RESOURCES OF THE PATIENTS WITH CANCER OF LARYNX

N. Rusina, K. Govorovskaya

Coping-resources of the patients with cancer of larynx under extirpation of larynx and those who refused from operation are investigated and compared. The resources of those who agreed with operation are: agreement with the doctor, higher sense of danger, fall of tolerance towards stress, orientation to intuition and intellectual work, active position and perception of problems as overcoming, efforts for creation of positive situations. Those who refused from operation have: excessive caution, passiveness in decision's adoption, avoid of responsibility, refuse of what is obvious, wish to receive from life everything despite disease, breach of regime, indifference towards yourself, fall of meaning of disease, making of distance from situation.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МАТЕРЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ТЯЖЕЛОЙ СТЕПЕНИ

В.С. Тихомирова

*Россия, г. Санкт-Петербург, Детский реабилитационно-восстановительный центр
имени Альбрехта*

E-mail: victoriast07@rambler.ru

Описаны особенности адаптации семьи к рождению и воспитанию ребенка с отклонениями в развитии. Показан противоречивый характер переживаний матери, имеющей ребенка дошкольного возраста с тяжелой степенью детского церебрального паралича. Выдвинута гипотеза о наличии психологических защит в отношении заболевания ребенка. Библиогр. 3.

Появление в семье ребенка с выраженным патологическим состоянием при рождении и в последующем с нарушениями в психофизическом развитии, оказывает стрессогенное влияние на всех членов семьи, изменяя их психическое состояние и личностные характеристики. Как известно, при стрессе человек проявляет неспецифическую реакцию организма на резко изменяющиеся условия среды, при которой требуется перестройка организма с целью адаптации к возникшей трудности. Ситуация рождения ребенка с отклонениями в развитии характеризуется как «сверхсильный и хронический раздражитель» (Исаев, Сорокин, Михайлова, 2002). Родители оказываются неподготовленными к воспитанию и обучению хронически больного ребенка.

Seligman M. (1983) описывает механизм переживания семьей стрессовой ситуации, выделяя три фактора, влияющих на возможности семьи восстановить баланс и стабильность при воспитании ребенка с особыми потребностями. «А» фактор обозначает жизненное событие, способное произвести изменения в семейной системе. Стрессором может стать, например, возникшая у семьи потребность в большем доходе вследствие увеличения финансовых затрат на нужды больного ребенка. Эта задача предъявляет новые требования к ролям и функциям родителей, трансформирует их коллективные цели и определяет стиль семейных отношений. «В» фактор отражает способность семьи предотвратить или пережить сложности, не допуская кризиса, преодолеть препятствия, принимая необходимые действия. Так, семейная атмосфера до рождения ребенка-инвалида превращается в важную предпосылку последующей адаптации. Истоки стратегии поведения в стрессовых ситуациях могут обнаруживаться в семейной истории старшего поколения. «С» фактор показывает, каким образом семья воспринимает стрессовые обстоятельства. Смысл, приписываемый семьей происходящему, формируется на основе ценностных ориентаций членов семьи, их опыта переживания кризисной ситуации. Совокупность этих факторов определяет, справится ли семья со стрессовым

событием или окажется в кризисной ситуации. Способность преодолеть психотравмирующие обстоятельства жизни зависит также и от других факторов, названных авторами описанной теории, как «культура» (понимаемая как преобладающие и специфичные для данного общества идеи, ценности, идеалы), «история» (время возникновения стресса), «экономика» (материальный уровень семьи), «развитие» (стадия жизненного цикла, в которой пребывает семья), «наследственность» (биологический и генетический фон семейного здоровья, физические силы).

В силу отсутствия уверенности в полном восстановлении здоровья у детей с психофизическими нарушениями, с годами у родителей формируются неблагоприятное эмоциональное состояние, невротические черты личности, психосоматические заболевания, дезадаптирующие ее в отношениях с окружающими, препятствующие ее самореализации.

Согласно теории В.В.Ткачевой (1995,2005) выделяются три группы родителей, воспитывающих детей с нарушениями психофизического развития, личностные особенности и поведение которых, зависят от гипостенического, гиперстенического или смешанного типа реагирования на стрессовую ситуацию.

Особо значимым оказывается понимание переживаний, личностных особенностей и мотивов поведения матери, поскольку именно она выполняет главную роль в развитии, воспитании, обучении и лечении ребенка с ограниченными возможностями. Психическое состояние матери влияет на эффективность реабилитационных мероприятий, назначенных иногда с самого рождения ребенка с отклонениями в развитии.

Были изучены особенности психического состояния матерей, воспитывающих ребенка дошкольного возраста, страдающего церебральным параличом (ДЦП) тяжелой степени. Дети в возрасте от 3 до 6 лет проходили комплексную реабилитацию в Детском Центре г. Санкт-Петербурга совместно с родителями. Все дети имели значительные ограничения к передвижению, сохранению позы, не обладали навыками самообслуживания. По методике Денвера была обнаружена грубая задержка психомоторного развития (включая речевые функции, мышление, тонкую и крупную моторику, навыки общения). У большинства детей был выставлен диагноз «спастико-гиперкинетическая форма ДЦП» (40%) и «тетрапарез» (30%). Экспериментальную группу составили 27 матерей в возрасте от 24 до 45 лет (средний возраст 33 года). Особенности психического состояния матерей изучены с помощью методики определения доминирующего состояния Л. Н. Куликова, наличие депрессии – методики дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.Зунга, отношение к заболеванию ребенка исследовалось с помощью методики Н.Е.Кагана и И.П.Журавлевой.

Результаты экспериментально-психологического исследования показали, что матери детей с выраженными нарушениями в развитии находятся в достаточно благоприятном психическом состоянии: высокая активность, ощущения внутренней собранности, запаса сил и энергии, готовность к работе, отсутствие выраженной тревоги, уверенность в своих силах, эмоциональная устойчивость, удовлетворенность жизнью в целом, ощущение возможности брать на себя ответственность (средний балл в группе и часто встречаемые показатели соответствуют норме). Депрессивного состояния не было обнаружено ни у одной матери (уровень депрессии в группе составил ниже 46 баллов). Для большинства матерей характерен экстернальный родительский контроль болезни ребенка (причины болезни воспринимаются как нечто, не зависящее от родителей). Половина родителей отрицают наличие у себя тревоги в отношении здоровья ребенка, а также преуменьшают тяжесть болезни. Почти все матери не ограничивают ребенка в активности. В целом 2/3 матерей не испытывают высокую напряженность в отношении заболевания ребенка.

По результатам беседы и наблюдения обнаруживается, что больше половины матерей легко вступают в контакт, общительные, но при общении на определенные темы (болезнь ребенка и его будущее, семейные отношения, общение с окружающими, работа) проявляются признаки тревоги и беспокойства, неуверенности в себе. «Понимаю, что он должен сам держать голову в этом возрасте», «наши гиперкинезы никуда не деваются», «не с кем оставить девочку... нет тыла на кого можно положиться», «после рождения ребенка мой круг общения сузился», «времени хватает только на уход за ребенком», «мой муж меня унижает – не такая фигура, не такая прическа...» – это фразы, в которых скрыты негативные переживания. Некоторые матери отмечают, что наиболее сложным был период после установления диагноза, а сейчас – «восстановительный период».

Как видно, обнаруживается расхождение между показателями диагностики и результатами беседы с данными матерями. Скорее всего, у родителей детей с неблагоприятным прогнозом формируются в процессе их воспитания психологические защиты отрицания и вытеснения факта неизлечимого заболевания. Некоторые родители чрезмерно участвуют в реабилитации, стараются найти «чудодейственный» способ лечения. Надежда на выздоровление, планы на будущее ребенка, восприятие ребенка как «с особенностями», дает стимул к реабилитации, обучению, общению с ним и

воспитанию в семье. Использование защит позволяет матерям сохранять психическое равновесие, но затрудняет внутреннюю переработку негативных эмоций. Это, в свою очередь, может привести к развитию эмоциональных расстройств и возрастанию физиологических компонентов эмоций. При построении психологом специально организованной беседы выявляются истинные, заблокированные чувства, раскрытие и проработка которых может помочь конструктивно подойти к лечению ребенка и переключить мать на реализацию своих личностных потребностей.

Литература

1. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2002.
2. Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: метод. пособие/ И.Ю.Левченко, В.В.Ткачева. М.: Просвещение, 2008.
3. Seligman M. Family Systems and Beyond. Conceptual Issues // M. Seligman (ed.) The family with a handicapped child. New York: Grune&Stratton. 1983.

НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

И.В. Тихонова

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

E-mail: inn.007@mail.ru

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 08-06-00739а

В статье представлены результаты исследования характерных для детей и подростков стратегий совладающего поведения, а так же проявлений у них признаков психического нездоровья, полученных с помощью анализа экспертных оценок. Выявлена взаимосвязь нарушений психического здоровья с особенностями совладающего поведения, сделаны выводы о конструктивных и деструктивных копинг-стратегиях детей. Табл. 1, библиогр. 2.

До самого последнего времени проблемы психического здоровья детей, как в популярной, так и в научной литературе оставались объектом различных домыслов и необоснованных теорий. Например, в середине XIX века, повышенная возбудимость в обстановке школы считалась причиной безумия, а еще в середине XX века предполагалось, что причиной аутизма являются неадекватные, не проявляющие должной заботы родители. На данный момент времени представления о причинах, механизмах возникновения и признаках психических болезней у детей значительно обогатились. Так на нынешний момент времени одним из значимых этиологических факторов психических заболеваний, являющихся одновременно и механизмом их развития и формирования, считается эмоциональный стресс (Исаев, 2004). При этом в модели механизма его действия традиционно отражаются такие переменные, определяющие психическое здоровье ребенка, как: «органические» (включающие различные характеристики человеческого организма), «внутриличностные» (внутренние характеристики личности – когнитивные способности, эмоции, выраженность адаптационных барьеров, защитные механизмы личности), «межличностные» (характеристики взаимодействия ребенка с окружением – родитель, сверстники и т.д.). И только в последнее время в медицинские патогенетические модели возникновения психических расстройств стали включать такую переменную как «активность личности», которая предполагает активное осознанное взаимодействие с стрессогенной ситуацией и представлена так называемыми стратегиями совладания. Таким образом, копинг-стратегии рассматриваются как индикаторы психического здоровья и адаптации.

Проводимое нами исследование в рамках проекта РГНФ «Этническая идентичность и ее уровень как критерий психического здоровья детей и подростков в контексте социокультурных российских изменений», ориентируясь на предположение о деструктивном влиянии несформированного или негативно наполненного этнического самосознания на личность в целом, одной из целей ставит изучение взаимосвязи отдельных критериев психического здоровья (нездоровья) детей и подростков и компонентов этноидентичности. При работе по данному направлению нами были исследованы особенности психического здоровья детей и подростков, изучены отдельные проявления психического нездоровья детей, а так же особенности их совладающего поведения, как индикаторов адаптационных способностей.

В исследовании приняло участие 108 детей и подростков г. Костромы и г. Ярославля в возрасте от 7 до 15 лет, 80 родителей этих детей (средний возраст 36 лет), 45 экспертов (педагоги, воспитатели).

Для исследования совладающего поведения детей мы использовали «Опросник копинг-стратегий детей школьного возраста» авторов И.М. Никольской и Р.М. Грановской в собственной модификации Е.В. Куфтык (Куфтык, 2008). Копинг-стратегии, используемые детьми школьного возраста, были объединены в следующие категории: 1) рефлексивный уход (думаю об этом, молюсь, говорю сам с собой, остаюсь сам по себе, один); 2) пассивное отвлечение, разрядка (сплю, мечтаю, ем, пью, стараюсь забыть, стараюсь расслабиться, оставаться спокойным); 3) поиск духовной опоры/поддержки (молюсь, говорю сам с собой); 4) деструктивная эмоциональная экспрессия (кусаю ногти, ломаю пальцы суставов, воплю, кричу, плачу, грущу, схожу с ума, бью, ломаю, швыряю вещи, дразню кого-нибудь, делаю что-то подобное, борюсь, дерусь с кем-нибудь); 5) активно-деятельностное отвлечение (гуляю вокруг дома / по улице, рисую, пишу, читаю, играю во что-нибудь, бегаю, хожу пешком, гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде, смотрю телевизор, слушаю музыку); 6) социальные контакты (общение) с целью получения поддержки (обнимаю, прижимаю, глажу, говорю с кем-нибудь, прошу прощения). Данный прием позволил, во-первых, приблизить используемые детьми копинг-стратегии к основным стилям совладающего поведения взрослых, во-вторых, в дальнейшем использовать методы математической обработки данных.

Для исследования психического здоровья детей и подростков был использован метод экспертной оценки. Педагогам и воспитателям была предложена карта наблюдения Стотта, в основе которой лежит фиксация форм дезадаптивного поведения ребенка в результате длительного наблюдения. Родителям обследованных детей был предложен опросник жалоб ребенка (BFB-K, Hock K., Hess H., Schwarz E., 1978), который позволяет выделить как отдельные проявления нарушений в соматическом и психическом здоровье, так и оценить уровень нервно-психического напряжения. Полученные результаты были подвергнуты математической и статистической обработке с использованием U-критерия Манна-Уитни, проведен корреляционный анализ выраженности признаков психического нездоровья со стратегиями совладающего поведения.

Из выявленных проявлений психического нездоровья в целом у детей и подростков значимо преобладают такие симптомы как: эмоциональная нестабильность и депрессия, эгоцентричность, психомоторная нестабильность. То есть для детей и подростков в исследуемой выборке типичны проявления перепадов настроения, что проявляется в плаксивости, зависимости контактности ребенка от эмоционального состояния, а так же плаксивость, вялость, безынициативность. Наряду с этим достаточно исследуемые любят быть в центре внимания, демонстративны, эмоционально незрелы, склонны вызывающе одеваться, рассказывать фантастические и вымышленные истории, имеют проблемы с принятием ответственности. Довольно большая часть респондентов отличается импульсивностью, чрезмерной двигательной активностью, низкими волевыми усилиями.

Таблица 1

Значимые показатели корреляции между признаками психического нездоровья и совладающим поведением детей и подростков

Симптомы Стиль копинга	НД	ЭГ	ДС	ПМС	НПС	НПР
рефлексивный уход	0,38					
пассивное отвлечение					0,49	
поиск духовной опоры	0,45					
деструктивная эмоциональная экспрессия			0,39	0,53		0,41
активно-деятельностное отвлечение			-0,47			
социальные контакты		0,49				

Примечание: НД - недоверие к новым людям, ситуациям, вещам; ЭГ – эгоцентричность; ДС – дефицит социализации; ПМС – психомоторная нестабильность; НПС – невротические и психосоматические симптомы; НПР – нарушения психологического развития.

Анализ копинг-стратегий в общей выборке показал, что в целом отличий по предпочтению той или иной техники совладания не наблюдается. Можно отметить выявленную тенденцию ($p=0,06$) к преобладанию стратегий по типу пассивного отвлечения: стараюсь расслабиться, оставаться спокойным стараюсь забыть, сплю, мечтаю, ем, пью, что говорит о низком уровне рефлексии трудных ситуаций, склонности не фиксироваться на неприятностях, стремлении поскорей их забыть. Если же говорить о возрастных изменениях предпочитаемых копинг-стратегий, то здесь наблюдается зна-

чимое различие между группой детей и группой подростков по таким стратегиям как: активно-деятельностное отвлечение (более выраженный у младших школьников), социальные контакты и рефлексивный уход (характерные для подростков). То есть в процессе взросления ребенок для разрешения трудных для него ситуаций будет все реже пытаться снять напряжение с помощью замещающей активности, и все чаще будет использовать общение как ресурс совладания.

Результаты исследования позволяют выделить взаимосвязь отдельных проявлений психического нездоровья и способов совладающего поведения у детей и подростков, а также сделать несколько выводов:

1. Эмоционально-деструктивный способ преодоления трудных ситуаций детьми является наиболее дезадаптивным типом копинг-стратегий, его использование будет predispose к проблемам социализации, трудностям соблюдения социальных норм. Чаще всего этот тип совладания выбирается детьми с нарушениями в психологическом развитии, импульсивных, отличающихся моторной нестабильностью.

2. Совладание с помощью рефлексивного ухода (думаю об этом, молюсь, говорю сам с собой, остаюсь сам по себе, один) и поиска духовной опоры (молюсь, говорю сам с собой) достоверно связаны с недоверием к людям, вещам, ситуациям. Такая базальная тревожность ребенка, определяющаяся отсутствием доверия к миру, определяет трудности поиска опоры во внешнем мире. В то же время излишняя ориентация на социальные контакты для преодоления трудной ситуации рассматривается обществом как эгоцентричность, демонстративность, несамостоятельность.

3. К невротическим и психосоматическим симптомам наиболее вероятно приводит такой стиль совладания как пассивное отвлечение (сплю, мечтаю, ем, пью, стараюсь забыть, стараюсь расслабиться, оставаться спокойным). На наш взгляд, данная стратегия поведения предполагает избегание, отсутствие анализа ситуации, собственной ответственности. Такое своеобразное игнорирование проблемы и своих переживаний приводит к выражению их в психосоматические симптомы.

4. Активно-деятельностное отвлечение (*гуляю вокруг дома / по улице, рисую, пишу, читаю, играю во что-нибудь, бегаю, хожу пешком, гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде, смотрю телевизор, слушаю музыку*) представляет возможность переключения на другой вид детской деятельности связанной с обучением или замещающими занятиями, что характерно для тревожных детей, а так же послушных, так как через конкретные физические или умственные действия они снижают уровень своей тревоги. В связи с этим такие дети являются социально нормативными, не представляющими трудностей для педагогов и воспитателей.

Литература

1. Исаев Д.Н. Детская медицинская психология. Психологическая педиатрия. СПб.: Речь, 2004.
2. Куфтяк Е.В. Трудности детей-мигрантов и совладание с ними // Педагогика и психология: общая и специальная: сб. научных трудов / отв. ред. Е.В. Куфтяк. Вып. IV. Кострома: КГУ им. А.Некрасова, 2008. С. 20-23.

VIOLATIONS OF MENTAL HEALTH AND FEATURES COPING CHILDREN AND ADOLESCENTS

I. Tikhonova

The article presents the results of a study specific to children and adolescents coping strategies, as well as manifestations of their symptoms of mental illness, derived from the analysis of expert assessments. The correlation between mental health disorders with features of coping behavior, conclusions about the constructive and the destructive coping strategies of children.

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ БОЛЬНЫХ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Н.Д. Узлов

Россия, г. Березники, Пермский край, Березниковский филиал Пермского государственного университета
E-mail: knots51@mail.ru

Обследовано 170 больных ИБС с разными типами поведенческой активности (ТПА). Установлено, что преобладающей копинг-стратегией у пациентов с типом А является конфронтативный копинг, с типом Б – самоконтроль, с типом АБ – позитивная переоценка собственных возможностей. Высказывается предположение, что наличие хронической болезни, которой является ИБС, обедняет и нивелирует типические поведенческие реакции больных. Библиогр. 6.

Считается, что одной из причин, ведущей к возникновению ишемической болезни сердца (ИБС), является личностная диспозиция типа А, описанная впервые в 1959 г. Р. Розенманом и Р. Фридманом. Этим людям присущи следующие особенности: чрезвычайно высокая соревновательность, амбициозность, агрессивность, стремление к достижению успеха, постоянное ощущение цейтнота и др. (Положенцев, Руднев, 1990; Плотников, 2002; Плотников с соавт., 2004 и др.). У носителей этого психотипа почти в 5 раз чаще зафиксировано возникновение ИБС, в 5,5 раза выше частота повторного возникновения инфаркта миокарда, выше тромбообразование, чем у больных с психотипом Б (Ганелина с соавт., 1978). Представителям типа Б, наоборот, свойственны взвешенность, сдержанность в проявлении чувств, рациональность, предсказуемость, большая стрессоустойчивость. Для лиц с промежуточным ТПА (тип АБ) характерна большая психофизиологическая сбалансированность, эмоциональная стабильность и относительная устойчивость к действию стрессоров.

Цель настоящего исследования – определение копинг-стратегий больных ИБС в зависимости от ТПА. Обследовано 170 пациентов с диагнозом ИБС в возрасте 37–55 лет, из них 119 мужчин, 51 женщин, находящихся на стационарном лечении. Использованы следующие методики: 1) стандартизованное клиническое интервью; 2) опросник «тип поведенческой активности» (ТПА) *Л.И. Вассермана и Н.В. Гуменюка*; 3) опросник способов совладания (ОСС-WCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтык (2005).

По типу поведенческой активности больные ИБС распределились следующим образом: тип А – 78 чел. (45,9%), тип Б – 59 чел. (34,7%), АБ – 33 чел. (19,4%). Результаты были соотнесены с данными клинического интервью.

Общими жалобами у представителей всех трех типов были чувство тревоги (89%), состояние беспомощности (76%), страх смерти (69%), пессимистические ожидания (74%). Пациенты с типом А в качестве главных причин возникновения ИБС указывали на неприятности на работе и нервную перегрузку. В рейтинге жизненных приоритетов они рассматривали работу как главную цель и как средство самореализации (74%); проявляли недовольство тем, что болезнь разрушает их жизненные планы. Пациенты с типом АБ, наряду с профессиональными трудностями, указывали на часто возникающие проблемы в семье (84%), которая для них, по их мнению, является главной жизненной ценностью. Пациенты с типом поведенческой активности Б были в большей степени центрированы на здоровье (79%). Испытуемые также отличались по степени обращения к религиозному опыту и духовным практикам: в большей степени это было свойственно представителям типа АБ, в меньшей – типа А (обращение к религии как к последней инстанции в самопомощи). Таким образом, пациенты указывали на разные паттерны поведения, как свойственные тому или иному психотипу, так и отличные от него: развившаяся болезнь внесла коррективы в привычные способы реагирования на стресс.

Высокие значения шкал ОСС зарегистрированы в группе больных с поведенческим типом А по параметру «конфронтативный копинг»; с типом Б по стратегиям «самоконтроль» и «конфронтативный копинг»; с типом АБ – по копингам «положительная переоценка» и «самоконтроль». Низкие значения определились в группе Б по стратегии «планирование решения проблемы» и «бегство-избегание» (для всех указанных групп). По остальным параметрам показатели копинг-стратегий соответствовали средним значениям.

Полученные данные в целом согласуются с результатами клинической беседы, изложенными выше. Больные ИБС, относящиеся к поведенческому типу А, более склонны использовать неконструктивную стратегию конфронтации, чем пациенты с типами Б ($p < 0,01$) и АБ ($p < 0,01$). Действия этой стратегии различаются сферами ее применения: носители психотипа А в качестве источников стресса в 2,5 раза чаще указывали на производственные конфликты, типов Б и АБ – семейные, что нашло подтверждение в одном из предшествующих данной работе исследований (Узлов, 2010). Оказалось, что пациенты с психотипом АБ, страдающие ИБС и являющиеся экстерналами, сильно «тяготеют» к интернальности в сфере семейных отношений, то есть пытаются поднять свой статус в семье и контролировать близких, перекладывая на них ответственность за инициируемые ими же самими конфликты. У пациентов группы Б конфронтативная стратегия «перекрывается» доминирующей стратегией самоконтроля (различия между группами Б и А, АБ и А статистически достоверны, $p < 0,001$). Их большая способность к регулированию своих чувств и действий увеличивает количество степеней свободы для поиска выхода из сложившейся ситуации. У респондентов с психотипом АБ доминирующей стратегией выступает «позитивная самооценка» (различия между группами Б и А, АБ и Б статистически достоверны, $p < 0,01$), что в известной степени объясняет их более частые обращения к вере, вектор религиозной направленности. Среди других конструктивных стратегий, показатели которых соответствуют средним значениям шкал ОСС, следует отметить стратегию поиска социальной поддержки, которая оказалась наиболее выраженной у пациентов с типом А (различия между группами А и Б, АБ и Б статистически достоверны, $p < 0,01$, $p < 0,05$), что им несвойственно с точки зрения классического описания данного психотипа (интерналь-

ность, стремление к доминированию и т.п.). Нам представляется, что тяжелая хроническая болезнь, какой является ИБС, вынуждает пациентов отказываться от привычных для них способов реагирования на стресс с опорой на свои собственные силы, делая их более зависимыми от окружающих, постепенно «усредняет» их поведение, размывая границы типичного для них реагирования.

Литература

1. Ганелина И. Е. Личностные особенности и отдаленный прогноз инфаркта миокарда (результаты пятилетнего наблюдения) / И.Е. Ганелина, Г. П.Дерябина, Я. М.Краевский. Кардиология. 1978. № 8. С. 101-107.
2. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладения (адаптация методики WCQ) /Т.Л.Крюкова, Е.В.Куфтяк// Психологическая диагностика. 2005. №3. С.57-76.
3. Плотников В.В. Акцентуация биопсиходинамических характеристик индивидуальности как фактор риска ишемической болезни сердца / В.В. Плотников // Психологический журнал. 2002. № 3. С. 63-78.
4. Плотников В.В. Психофизиологический анализ поведенческого фактора риска (тип А) ишемической болезни сердца /В.В.Плотников, Д.В.Плотников, Л.А.Северьянова. Курск, 2004.
5. Положенцев С.Д. Поведенческий фактор риска ишемической болезни сердца (тип А) / С.Д. Положенцев, Д.А. Руднев. Л.: Наука, 1990. С. 76-85.
6. Узлов Н.Д. Поведенческая активность больных ишемической болезнью сердца: что в финале? /Н.Д.Узлов //Актуальные проблемы психологии активности личности: матер Всеросс. (заочной) научно-практ. конф. с междунар. участием /под ред С.Б.Малых, В.И.Гребенниковой, Е.А.Белан, Е.В.Харитоновой. Краснодар: Кубанский гос. ун-т; Парабеллум, 2010. С.163-166.

COPING-BEHAVIOR OF CORONARY HEART DISEASE PATIENTS WITH DIFFERENT TYPES OF THE BEHAVIOR ACTIVITY

N. Uzlov

There were examined 170 coronary heart disease patients with different types of the behavior activity. It was detected that predominant coping strategy of the patients with type A is the confrontive coping, patients with type B – the self-control, patients with type AB – the positive reappraisal. A suggestion is put forward that availability of chronicle CHD impoverish and level typical behavioral reactions of patients.

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ И ЧУВСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ У ЛИЦ РАННЕ-ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

М.А. Усков

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

E-mail: usimado@gmail.com

В статье представлены результаты исследования копинг-механизмов лиц ранне-юношеского возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. Библиогр. 9.

Жизнь – это постоянные социальные, политические, экономические и технологические изменения, которые, как правило, сопровождаются стрессами – подчеркивал Э. Эриксон. Жизнь в подростково-юношеском возрасте особенно наполнена стрессами, ибо происходит интенсивная социально-психологическая «проверка» Я-концепции формирующейся личности. А в ситуации физической инвалидности (например, при нарушении опорно-двигательного аппарата в следствие ДЦП или травмы) аналогичная «проверка» может оказаться более стрессогенной.

Если стресс рассматривать в связи с Эго-идентичностью, то его можно трактовать как фактор, сигнализирующий Эго о кризисе – расогласованности внутренней тождественности и непрерывности со значением тождественности и непрерывности для других. В подростково-юношеском возрасте стресс может переживаться как чувство недостаточности в различных областях бытия.

Анализ и классификация значимых жизненных событий (как стрессоров), сигнализирующих о расогласованности в подростково-юношеском возрасте представлен в работе Т. Л. Крюковой (2004). Категоризация выявленных ею стрессоров, позволяет выделить следующие категории: физическая, интеллектуальная и социальная. Наиболее стрессогенными в этом возрасте являются интеллектуальные и социальные факторы. Физические факторы: болезни, внешний облик в ментальной репрезентации уходят на второй план, но витально могут оказывать сильное латентное воздействие на соци-

альные факторы – усиливая их стрессогенность. В западной и отечественной литературе отмечается, связь между внешним обликом человека и принятием/отвержением его обществом (Добровольская, Шабалина, 1993; Киселев, 1999; Кашницкий, Усков, 2001; Ярская-Смирнова, 2005 и др.).

Для сохранения чувства тождественности и непрерывности, снятия переживаний своей недостаточности, субъект прибегает к различным ресурсам и стратегиям поведения, демонстрируя индивидуальный «почерк» разрешения противоречий и особенности копинг-механизмов. Обзор проблематики исследований преодоления трудностей (копинг-поведения) как в зарубежной, так и в отечественной психологии исчерпывающе представлен в трудах Л.И. Анцыферовой, Р.М. Грановской, И.М. Никольской, а так же в трудах Костромской школы, прежде всего, это работы профессора Т.Л. Крюковой и ее последователей С.А. Хазовой, М.В. Сапоровской, Е.В. Куфтык, Н.О. Белоруковой и др. Однако, в представленных работах копинг-механизмы людей, находящихся в трудной жизненной ситуации инвалидности, не рассматриваются. Исследований такого рода проблем ни в зарубежной, ни в отечественной литературе практически не представлено. На это указывают в своих исследованиях Сиерральта Зуньига Хорхе Бернардо (2000); Черничкина В.А. (2003).

Тем не менее, изучение подобных вопросов имеет отчетливую психопрофилактическую значимость, поскольку направлено на выявление факторов, способствующих и препятствующих успешной психологической адаптации и интеграции людей, находящихся в трудной жизненной ситуации инвалидности.

Целью нашего исследования явилось изучение системы копинг-механизмов (стратегий совладающего со стрессом поведения и копинг-ресурсов) лиц раннего юношеского возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) вследствие детского церебрального паралича (ДЦП).

Основная задача исследования состояла в описании и сравнении базисных копинг-стратегий и копинг-ресурсов лиц ранне-юношеского возраста с нарушением ОДА и их здоровых сверстников.

Методы исследования: опросник «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амерхана и методика оценки восприятия социальной поддержки Г. Зимет, адаптированные В.Н. Ялтонским и Н.И. Сиротой.

Испытуемые: лица ранне-юношеского возраста с нарушением ОДА (40 чел.) и их здоровые сверстники (10-й и 11-й классы) из общеобразовательных школ г. Костромы (40 чел.).

На первом этапе исследования в экспериментальной и контрольной группах был сделан анализ значимых событий повседневной жизни респондентов. В целом, испытуемые продемонстрировали сходство высказываний, назвав в качестве значимых событий проблемы с учебой, трудности во взаимоотношениях со сверстниками и проблемы самооценки. Однако для ребят с нарушениями ОДА более характерными явились трудности во взаимоотношениях и проблемы взаимодействия с социальным окружением и окружающей средой (*главным образом городской*). Для подавляющего большинства лиц с нарушениями ОДА выход в социум сопряжен с неприятными переживаниями, связанными с недоступностью окружающей среды и некорректными реакциями отдельных агентов социального окружения. Ребята, обучающиеся в специализированных учреждениях, так же признаются, что не совсем представляют себе, как они будут жить за стенами интерната – жизнь в «большом социуме» пугает их.

На втором этапе в работе с испытуемыми применялись опросник «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амерхана и методика оценки восприятия социальной поддержки Г. Зимет.

Статистический анализ полученных данных показал существенные различия у двух групп испытуемых, как в стратегиях преодоления, так и в восприятии социальной поддержки. Лица с нарушениями ОДА чаще используют стратегию «избегание» ($U=113,5$, при $p<0,02$), тогда как их здоровые сверстники прибегают к стратегии «решение проблем» ($U=108$, при $p<0,01$). А к стратегии «поиск социальной поддержки» респонденты исследуемой и контрольной групп прибегают практически одинаково (хотя, здоровые ребята используют ее активнее, чем ребята с нарушениями ОДА). Взаимосвязи выбора копинг-стратегий с половыми различиями не выявлено.

Сравнительный анализ оценок восприятия социальной поддержки выявил наибольшую выраженность в восприятии социальной поддержки со стороны семьи в группе ребят с нарушениями ОДА ($U=136$, при $p<0,049$). В остальном же восприятие социальной поддержки в группах значимых различий не имеет. Необходимо также указать, что в группе с нарушениями ОДА восприятие социальной поддержки со стороны семьи стоит на первом месте, на втором друзья, на третьем «значимые остальные». У здоровых же сверстников восприятие социальной поддержки со стороны друзей находится на первом месте, со стороны семьи на втором, а на третьем – значимые остальные.

Сформированные копинг-механизмы в подростково-юношеском возрасте, усиливают адаптационный потенциал, необходимый для успешной психологической адаптации и интеграции в соци-

ум. Полученные результаты исследования позволяют говорить о том, что адаптационный потенциал лиц с нарушением ОДА несколько ниже по сравнению с их здоровыми сверстниками. Когнитивно-аффективное поведение подавляющего большинства лиц с нарушениями ОДА демонстрирует черты инфантильности и самоизоляции. К сожалению, это не только следствие факторов медицинского характера, но и во многом вытекает из проблем, связанных с «социальным гражданством» лиц, находящихся в ситуации физической инвалидности. Ограниченное «социальное гражданство» депривирует социальные когнитивные и эмоциональные потребности личности, способствует формированию экстернального локуса контроля и стратегии самоизоляции (*избегания взаимодействия с социумом*).

Литература

1. Добровольская Т.А., Шабалина Н.Б. Социально-психологические особенности взаимоотношений инвалидов и здоровых // СОЦИС, 1993. №1.
2. Каиницкий В.И., Усков М.А. Психологический портрет инвалидов юношеского возраста в сознании окружающих // Сб. науч. тр. Кострома: ИПП КГУ им. Н.А. Некрасова, 2001.
3. Киселев М.Ю. Страх и стигма: О социально-психологических механизмах стигматизации больных СПИДом и жертв радиационных катастроф // Психологический журнал. 1999. Т.20. №4. С.40-47.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Авантитул, 2004. 344 с.
5. Романов П.В., Ярская-Смирнова Е.Р. Политика инвалидности: Социальное гражданство инвалидов в современной России. Саратов: Научная книга, 2006. 260 с.
6. Сиерральта Зуньига Хорхе Бернардо. Особенности психических ресурсов личности в ранне-юношеском возрасте: копинг-стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект и общий интеллект: Дисс.... канд. пс. наук: 19.00.04. СПб. 2000. 170 с.
7. Смирнов А.В. Самоизоляция личности в критической жизненной ситуации физической инвалидности / Автореферат ... дисс. канд. псих. наук: 19.00.05. М., 2002. 22с.
8. Суслова М.Ю. О социализации молодых инвалидов // СОЦИС. 2000. №6. С.137-139.
9. Черничкина В. А. Социально-психологические проблемы инвалидов и основные стратегии их разрешения: Автореферат ... канд. пс. наук: 19.00.05. Ярославль, 2003. 25 с.

COPING BEHAVIOR AND SOCIAL SUPPORT IN LOCOMOTOR SYSTEM DISTURBED ADOLESCENTS

M. Uskhov

In article results of research of coping-mechanisms of persons at early youthful age with infringement of the locomotor system are submitted.

ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ КАК РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Н.В. Фомина

Россия, г. Н. Новгород, Нижегородский государственный педагогический университет

E-mail: fominataly@yandex.ru

В статье обсуждается проблема отношения к болезни пациентов разных нозологических групп на уровне ведущих установок, смысловых позиций, самооценки социальной значимости болезни, рассматривается характер отношения пациентов с врачом, в которых врач может играть важную роль в совладании пациента с болезнью.

Серьезное соматическое заболевание – это всегда стресс для человека, в какой бы степени тяжести оно не оказалось. Для многих людей оно оборачивается кризисом, жизненно важным событием, требующим адаптации. На основе переживания болезни у человека формируется некое внутреннее представление о ней, ее причинах, себе самом в изменившихся жизненных условиях, называемое внутренней картиной болезни.

Отношение к болезни формирует «индивидуальный стиль реагирования», который зависит от характера переживаемых в связи с болезнью трудностей, а также связан с личностью больного. В психологической литературе различают несколько стратегий поведения человека в болезни: это пассивное приспособление к новым условиям («уход в болезнь»), отрицание факта заболевания, когда включаются психологические защиты, вызывающие сопротивление болезни, что провоцирует отказ индивида решать проблему, а также когда вырабатываются адекватные ситуации *стратегии*

совладения, преодоления, подразумевающие необходимость проявить конструктивную активность, пережить событие, не уклоняясь от ситуации болезни.

Сегодня стало очевидным, что современный уровень диагностики, эффективные лекарственные препараты позволяют существенным образом улучшить качество жизни больного человека, однако нерешенными по-прежнему остаются психологические проблемы, связанные с принятием пациентом себя в болезни, выработкой адекватной стратегии поведения в ней, готовности сотрудничать с врачом по поводу лечения. Между тем, медикам необходимо иметь представление об особенностях отношения к болезни пациентов для выработки собственных стратегий, направленных на эффективное ведение больного. Помогая ему выбрать адекватное отношение к болезни, можно положительно влиять на ее течение, способствовать развитию адаптивного копинга.

Отношение к болезни, согласно теории В.Н. Мясищева, можно рассматривать на трех уровнях: *когнитивном* – знание о болезни и ее осознание; *эмоционально-оценочном*, включающем эмоциональное отношение к болезни, самооценку человеком здоровья и болезни, своих переживаний; а также *мотивационно-поведенческом*, включающем выработку поведенческой стратегии и тактики в болезни. Некоторые авторы подчеркивают роль смысловой сферы личности для понимания системы отношений (А.Г. Асмолов, Д.А. Леонтьев). Существует понятие «*личностный смысл болезни*» – жизненное значение субъекта обстоятельств болезни в отношении к мотивам деятельности. Таким образом, можно говорить о целостном психологическом механизме, который с содержательной стороны описывается понятием «отношения», с динамической стороны – понятием фиксированной установки и со стороны роли в человеческой жизни – понятием смысловой регуляции.

Целью нашего исследования было выявление различных компонентов отношения к болезни у пациентов стационара различных нозологических групп. В исследовании принимали участие пациенты стационара в возрасте от 25 до 85 лет, страдающие артериальной гипертензией (АГ), гастроэнтерологическими заболеваниями и сахарным диабетом (СД) (n=160 чел.). Нами были использованы следующие методики: 1) методика изучения самооценки социальной значимости болезни Сердюка, 2) смоделированная нами методика, выявляющая ведущие установки пациентов, связанные с принятием болезни и влияющие на мотивацию лечения, методика «Незаконченные предложения», составленная на основе варианта Сакса-Сиднея, а также составленная нами методика «Оценка деятельности врача». Статистический анализ результатов осуществлялся с помощью критериев Стьюдента, W-критерия Вилкоксона и Манна-Уитни.

Анализ результатов показал, что наиболее критично воспринимают болезнь пациенты с гастроэнтерологическими заболеваниями (по всем шкалам наблюдаются более высокие показатели). Достоверные различия были получены по шкалам «самоограничение в болезни», «изменения своей внешности», «затраты свободного времени», а также «материальный ущерб от болезни». У гастроэнтерологических больных заболевание проходит ярко, связано с болью и необходимостью менять привычный образ жизни, а поэтому факт принятия болезни у них значительно выше. Напротив, для пациентов с АГ и СД наиболее переживается факт ограничения силы и энергии, связанный с болезнью, нежелание признать себя больным. Высоко представлена установка, связанная с сопротивлением собственной слабости. У больных СД достоверно выше ($p<0,05$), чем у представителей других групп наблюдается зависимость от внимания и заботы родственников, ожидания связанные с ними. Страх перед диагностикой и лечением выше у гастроэнтерологических пациентов ($p<0,01$), что, скорее всего, объективно объясняется испытываемыми ими в этом процессе болевыми ощущениями.

Направленность на длительное лечение выше проявляется у гастроэнтерологических пациентов и пациентов с СД, что явно связано с характером заболевания. Немаловажную роль играет тот факт, что пациенты с СД проходят обучающие программы по самоконтролю и профилактике осложнений. Напротив, у пациентов с АГ она достоверно ниже ($p<0,05$). Между тем, данное заболевание требует длительной терапии и постоянного соблюдения назначений врача, что трудно признать пациентам. Однократное лечение и связанное с ним облегчение приводят к отказу от постоянного приема лекарственных средств, формируется стратегия «сопротивление болезни», а, следовательно, не вырабатываются адекватные стратегии совладания с ней. Не случайно, болезнь оценивается пациентами с АГ (56%) как приговор, а пациентами с гастроэнтерологическими заболеваниями как «моя забота», «страдание». В группе пациентов с АГ и гастроэнтерологических пациентов достоверно выше, чем у больных с СД выражена установка «защита Я от знания болезни». Можно предположить, что в группе гастроэнтерологических пациентов это связано со страхом онкологии, а в группе с АГ – нежеланием признать себя больным.

Огромную роль в отношении больного человека к болезни играет фигура врача. Оценка характера взаимодействия пациентов с врачом показала наибольшую значимость этих отношений для пациентов с гастроэнтерологическими заболеваниями и с АГ. Причем, для гастроэнтерологических

пациентов более важным оказывается поведенческий компонент взаимодействия (врач помогает, советует, дает рекомендации, облегчающие страдание), для пациентов с АГ – эмоциональный (врач утешает, поддерживает) и гностический (знания врача о характере заболевания, умение объяснить). В группе пациентов с СД зависимость от взаимодействия с врачом значительно ниже, что может свидетельствовать о более систематической работе с пациентами данного заболевания и удовлетворенности у них потребности общения.

Восприятие пациентами с АГ врача происходит больше на эмоциональном уровне (врач бог, волшебник, близкий человек). Характерно, что наиболее частотным при восприятии себя как больного в этой группе является образ ребенка, который не может самостоятельно справиться с проблемой. Для пациентов этой группы особую роль играет доверие врачу, которого, по всей вероятности, им не достает. Пациенты с СД более высокие требования предъявляют к знаниям врача, его умению объяснить характер протекания болезни, однако в целом зависимость отношения к болезни от врача в данной группе сравнительно меньше.

Можно заметить, что на характер отношения к болезни, независимо от диагноза, большое влияние оказывает пол и возраст респондентов. Так, мужчины значимо выше выявляют тенденцию, связанную с сопротивлением болезни, нежеланием признать себя больными. Однако они более спокойно относятся к покупке дорогих лекарственных средств, без особых колебаний выполняют назначения, лишь бы быстрее справиться с болезнью. Женщины в целом, показывают большую готовность следовать рекомендациям врача, охотнее доверяют ему, однако болезненно воспринимают ситуацию, связанную с покупкой дорогих препаратов (особенно в группе пенсионеров).

Выявленные характеристики отношения пациентов с различными заболеваниями к болезни позволяют лучше понять их поведение во время лечения, объясняют характер отношения с врачом, который может выступать ресурсной фигурой в процессе совладания с болезнью. Адекватное отношение к болезни необходимо развивать в совместной деятельности врача и пациента. Данное исследование можно считать началом дальнейшей работы по изучению копинг-стратегий пациентов, выявлению у них ведущих стилей преодоления болезни.

THE RELATION TO THE ILLNESS AS COPING RESOURCE BEHAVIOUR

N. Fomina

The article is discussing the problem of the relation to illness of different patients of nosological groups on the level of leading installations, self-estimations of the social importance of illness. It considers the character of patients' relation with the doctor, there the doctor can play the important role in process patient's cope with illness.

ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО-СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ И СТРЕСС-ИНДУЦИРОВАННОЙ ПАТОЛОГИИ У ВРАЧЕЙ-СУДМЕДЭКСПЕРТОВ

И.Н. Хмарук, Ю.П. Джуха, А.Е. Панов

Россия, г. Ростов-на-Дону, Ростовский государственный медицинский университет,

ГОУЗ Бюро судебно-медицинской экспертизы Ростовской области

E-mail: ihmaruk@mail.ru

Статья написана по материалам исследования кафедрой медицинской психологии и психотерапии Ростовского государственного медицинского университета профессиональной деятельности врачей-судмедэкспертов и сотрудников бюро СМЭ. Приведены результаты скрининговой оценки состояния психического здоровья данного контингента специалистов и определена значимость разработки профилактических мероприятий по обеспечению здоровья и долголетия врачей данного профиля. Библиогр. 3.

Изучение закономерностей формирования и профилактики стресса на рабочем месте, влияния профессии на социальное благополучие, психическое и соматическое здоровье работника является одной из ведущих задач не только медицины труда, но и современной клинической психологии и психотерапии. Становление и развитие специалиста всегда подразумевает не только профессиональный рост и совершенствование, но и закономерное истощение психофизиологических ресурсов

возможностей, приводящих к профессиональным деформациям личности и патохарактерологическому личностному развитию.

В современных условиях сама профессиональная деятельность врача может являться не только причиной формирования профессиональных заболеваний, но и играть важную роль в развитии и прогрессировании стресс-индуцированной патологии, в том числе синдрома хронической усталости и синдрома профессионального выгорания, являющихся яркими клиническими проявлениями хронического стресса на работе (Галимов, 2006).

Необходимость оказания профессиональной психологической помощи специалистам, которые по роду своей деятельности сами оказывают её другим (врачи, спасатели, социальные работники, священнослужители) все больше и больше привлекает внимание не только клинических психологов и психотерапевтов, но и широкой медицинской общественности. Известный каждому ещё со студенческой скамьи призыв – «врач, исцели себя сам», в условиях ежедневной профессиональной деятельности зачастую оказывается не более чем крылатой фразой. Однако если состояние физического здоровья время от времени все-таки заставляет «сапожников без сапог» обращаться за помощью к коллегам-врачам, то обращения по поводу состояния своего душевного здоровья по-прежнему представляются абсолютному большинству российских врачей чем-то нереальным и экзотическим.

Всем известно, что врачи как специалисты социомической профессии типа «человек-человек» в своей деятельности вынуждены постоянно сталкиваться с негативными эмоциональными переживаниями своих пациентов и их родственников, более того, оказываются непроизвольно вовлеченными в них, в силу чего подвергаются регулярному массивному воздействию самых разнообразных психологических стрессоров и испытывают хроническое повышенное эмоциональное напряжение. Любой врач, работающий в практическом здравоохранении, безусловно, знаком с ощущением кратковременных или длительных изменений в собственном психологическом состоянии, знает о меняющемся в процессе работы отношении к пациентам, к своей профессиональной деятельности и изменении отношения к самому себе. Ежедневная деятельность любого врача, и врача-судмедэксперта, в частности, осуществляется в условиях повышенных социопсихологических требований и связана с высоким умственным и психоэмоциональным напряжением (Винокур, 2004).

Тем не менее, по данным исследований сотрудников кафедры медицинской психологии и психотерапии Ростовского государственного медицинского университета, даже при субъективном понимании необходимости помощи психолога или психотерапевта в разрешении невротических или личностных проблем, 87% опрошенных врачей самостоятельно никогда бы не решились обратиться в психоневрологический диспансер из-за опасений «быть поставленными на учет», получив «ярлык душевнобольного». Арсенал же средств, используемых для психологического «самолечения» лицами с высшим медицинским образованием, парадоксально, но ничем не отличается от набора средств, используемых лицами, зачастую вообще образования не имеющими, – это курение и тщетные попытки расслабиться во время «отдыха» с активной алкоголизацией. К сожалению, врачи-судмедэксперты и сотрудники бюро СМЭ, не являются исключением из общего правила.

Психологическое состояние людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами в атмосфере эмоционального перенапряжения при оказании профессиональной помощи впервые было описано в 1974 г. под названием «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ, Burning-out syndrome) (Freidenberg, 1974) и активно исследуется как в зарубежной (Bennet, Kelaher, Ross, 1989; Maslach, 1990; Jackson, Leiter, 1993; Stiefelhagen, 2002), так и в отечественной клинической психологии и психотерапии (Бойко, 2004; Орел, 2005; Сидоров, 2005; Лукьянов, 2007; Кайбышев, 2007).

Однако СЭВ имеет свою четко очерченную специфику, непосредственно связанную с особенностями профессиональной деятельности. Согласно современным данным, под «эмоциональным выгоранием» понимается большая неоднородная группа особых психологических состояний физического, эмоционального и умственного истощения, которые развиваются у здоровых людей в условиях эмоционального перенапряжения при выполнении своей профессиональной деятельности, связанной с оказанием помощи другим людям.

Скрининговая оценка состояния психического здоровья, проведенная на базе ГОУЗ Бюро Судебно-медицинской экспертизы Ростовской области, показала, что более чем у 75% врачей-судмедэкспертов и сотрудников бюро СМЭ имелась склонность к формированию социально-стрессовых расстройств и стресс-индуцированной патологии, у 62% имелись признаки зависимости от алкоголя и табакокурения. Симптомы астено-невротических и тревожно-депрессивных расстройств отмечены у 68%, наличие в анамнезе хронических заболеваний психосоматического типа на разной стадии развития – у 82%.

Выявлено, что для врачей-судмедэкспертов ведущими стрессогенными факторами производственной природы являются повышенная трудовая нагрузка, высокая моральная ответственность,

низкая оплата труда, напряженные отношения с непосредственным руководителем, недостаточное участие в формировании управленческих решений.

Таким образом, выявленные нами нарушения состояния здоровья у врачей-судмедэкспертов и сотрудников бюро СМЭ свидетельствуют о высоком уровне профессионального стресса и подтверждают актуальность не только дальнейшего изучения выявленных стресс-факторов, но и острую необходимость разработки профилактических мероприятий, направленных на обеспечение здоровья и профессионального долголетия специалистов данного профиля.

Литература

1. Винокур В.А. Клинико-психологические характеристики синдрома профессионального «выгорания» у врачей / В.А.Винокур, О.В.Рыбина // Новые Санкт-Петербургские ведомости. 2004. № 1. С.73-75.
2. Кайбышев В.Т. Стратегия и принципы управления психосоциальными факторами профессионального риска врачей. Автореф. дис. ... докт.мед. н. М., 2007.
3. Лукьянов В.В. Показатели «синдрома выгорания» у врачей соматической клиники // Материалы 3-й Всероссийской общественной профессиональной медицинской психотерапевтической конференции «Амбулаторная и больничная психотерапия и медицинская психология» / Под общей редакцией А.И. Аппенанского, Ю.П. Бойко, В.Н. Краснова, Ю.С. Шевченко, Москва, 25 мая 2005 года. М., 2005. С. 23-25.

PREVENTION OF THE FORENSIC DOCTORS' SOCIAL STRESS DISORDERS AND STRESS-INDUCED PATHOLOGY

I. Khmaruk, Y. Dzhuha, A. Panov

Article is written on research of professional forensic doctors and office staff JMO by the Department of Medical Psychology and Psychotherapy of the Rostov State Medical University. Results of screening assessment of the mental health of this experts' cohort are presented and the significance of the development of preventive measures to ensure the health and longevity of physicians that profile is defined.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С МИНИМАЛЬНОЙ МОЗГОВОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ

Н.И. Цыганкова

*Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургская академия
постдипломного педагогического образования*

E-mail: ser588@mail.ru

Рассмотрены пути формирования копинг-стратегий у детей младшего школьного возраста. Выявлены особенности совладающего поведения младших школьников с минимальной мозговой дисфункцией. Определены возможности психологической коррекции социального функционирования младших школьников с минимальной мозговой дисфункцией с учетом стратегий совладающего поведения.

Трудные ситуации играют особую роль в развитии ребенка, давая ему возможность испытать свои возможности и способности, что в одних случаях будет успешным, а в других послужит причиной для гнева или разочарований. Можно выделить (Выготский, 1984) несколько важных особенностей переживаний детей младшего школьного возраста:

- Переживания приобретают смысл, ребенок начинает понимать, что значит — «я радуюсь», «я огорчен», «я сердит», «я добрый», появляется осмысленная ориентировка в собственных переживаниях.
- Возникает обобщение переживаний, логика чувств. Ребенок осмысливает часто повторяющуюся ситуацию и на этой основе формирует отношение к себе, своим успехам и своему положению.
- Осмысление переживаний может порождать острую борьбу между ними. Противоречие переживаний и трудности выбора могут усугублять внутреннюю напряженность.

Нередко детские переживания являются прямым следствием новых, трудных или неприятных, жизненных ситуаций. Наиболее существенное влияние на детей оказывают острые психические травмы и хронические психотравмирующие воздействия. Менее заметно, но не менее велико влияние на развитие детской личности повседневных, повторяющихся событий. Их нужно ежедневно преодолевать и каждый раз находить то или иное решение. В большинстве случаев ребенок при-

способливает себя к новой жизненной ситуации, в этом ему помогают разнообразные формы защитного поведения. Начиная с 7-летнего возраста, от детей ожидается использование более эффективных стратегий совладания с угрожающими ситуациями, нежели пассивная эмоционально-экспрессивная реакция. Опыт, который дети приобретают, переживая и преодолевая трудные жизненные ситуации, неизбежно приводит к изменению их психической сферы, образованию сознания и самосознания, к развитию и совершенствованию личности и системы ее защиты. В настоящее время проблема адаптации рассматривается через призму тактики совладающего поведения, под которым понимается индивидуальный тип реагирования на изменяющиеся условия среды (Нартова-Бочавер, 1997). Начальный этап школьного обучения, новая социальная ситуация большинством специалистов расценивается как стрессогенная даже для здоровых и благополучных детей. Младшие школьники с минимальной мозговой дисфункцией (далее – ММД) испытывают особые трудности социальной адаптации, так как в условиях, когда учебная деятельность становится ведущей, предъявляются повышенные требования именно к тем функциям, которые у них нарушены. В этой связи можно рассматривать психологические защиты у детей с ММД как средство адаптации и разрешения психологических конфликтов.

Для исследования особенностей совладающего поведения младших школьников нами использовался Опросник копинг-стратегий школьного возраста SCSI (Schoolager's Coping Strategies Inventory) (Сирота, Ялтонский, 2000). Опросник содержит 26 пунктов-утверждений, соответствующих единицам психометрического измерения стратегий, избираемых детьми 8-12 лет для преодоления стрессовых ситуаций. Анализируются три аспекта: что делают дети, переживая стрессовую ситуацию, как часто они применяют то или иное действие в период стресса и насколько это им помогает. В нашем случае процедура исследования была групповой в контрольной группе и индивидуальной и групповой в основной группе испытуемых и состояла в следующем:

1. Психолог предлагал детям подумать о том, что они делают, когда чувствуют внутреннее напряжение и беспокойство. Пояснялось, что обычно это бывает, когда случается какое-то неприятное событие.
2. После этого на бланке с перечнем стратегий преодоления стресса детей просили отметить в бланке те стратегии, которые они используют, чтобы снять напряжение и беспокойство.
3. По завершении этой работы детей просили прочесть перечень стратегий еще раз и в бланке отметить те из них, которые действительно помогают хоть немного успокоиться.
4. Далее детям предлагали внизу листа, на специально отведенном месте, написать, что они еще делают в такой напряженной, тревожной и неприятной ситуации.
5. В конце исследования на обороте листа просили нарисовать то неприятное событие, о котором ребенок вспомнил.

В тех случаях, когда ребенок не знал, как ему ответить, психолог задавал наводящие вопросы типа: «Может быть, ты иногда делаешь это?» или «Хоть немного тебе это помогает?». Отметим, что у небольшой части детей возникло недоумение при понимании содержания стратегии «схожу с ума». В этом случае давалось следующее объяснение: «Ну, это когда ты не понимаешь, что делаешь, совсем не можешь себя в руках держать». Такое объяснение оказалось достаточным. В отличие от исследования Н. А. Сироты, в нашем варианте использования опросника, мы не просили детей ранжировать частоту использования стратегий (варианты ответов: «никогда», «иногда», «всегда») и степень их эффективности (варианты ответов: «не помогает», «немного помогает», «хорошо помогает»). При групповом исследовании это оказалось слишком трудоемко, хотя при индивидуальном исследовании дети сами ранжировали частоту использования стратегий.

По данным проведенного исследования, дети младшего школьного возраста с ММД в качестве трудных, называли ситуации, связанные со школой («Делаю домашнее задание», «Волнуюсь, потому что не переведут в 5 класс», «Двойки. Маму вызывают в школу», «Прогулял занятие и мама отругала», «Я поднимаю руку, а другой кричит»); трудности, связанные с межличностными отношениями и конфликты («Драка», «Они меня бьют (дети)», «Я ударился об парту и мне рассекли голову», «Обзывательства», «Спрятал куртку друга, подумали, что украл»); демонстрируют эмоциональные реакции, связанные с трудными для них ситуациями («Мне грустно», «Санаторий. Я плачу. Мама с папой уезжают домой», «Обидели – лишили игрушки в наказание», «Боюсь наказания. Облила телефон пепси-колой», «Говорю плохие слова маме и бабушке. Думаю об этом. Мир бесит», «Мне хочется спать»).

Дети контрольной группы в качестве трудных так же обозначили ситуации, связанные со школой, однако, отметили иное содержание ситуаций: получение плохой отметки, проверка знаний во время контрольных работ, страх перед возможной ошибкой («когда идет контрольная, и я ничего не знаю»); выделяли ситуации, связанные со смертью родителей и близких родственников; ссоры с друзьями, подругами, родителями; наказания, воспитательные санкции со стороны взрослых, не всегда справедливые с точки зрения детей.

Младшие школьники обеих групп выделили разнообразные трудности, связанные с кризисными ситуациями: «Лифт сломался, мы застряли» «Я тону на море», «Бандит отобрал мой телефон», «У меня выпала черепаха из окна».

Дети с ММД используют меньшее количество способов поведения в трудных и неприятных ситуациях (22), чем в контрольной группе (31).

Корреляционный анализ показал наличие достоверных связей:

Чаще всего младшие школьники с ММД используют следующие стратегии совладающего поведения: «Стараюсь забыть» забыть ($r = -0,3036$, $p = 0,005$), «Играю во что-нибудь» ($r = -0,4314$, $p = 0,001$), «Мечтаю, представляю себе что-нибудь» ($r = -0,2393$, $p = 0,027$), «Рисую, пишу или читаю что-нибудь» ($r = -0,4314$, $p = 0,001$), «Ем или пью» ($r = -0,3285$, $p = 0,002$), «Прошу прощения или говорю правду» ($r = -0,2278$, $p = 0,036$). Среди используемых ими стратегий поведения, дети контрольной группы назвали: «Мечтаю, представляю себе что-нибудь» ($r = -0,2393$, $p = 0,027$), «Гуляю вокруг дома или по улице» ($r = -0,2882$, $p = 0,007$), «Рисую, пишу или читаю что-нибудь» ($r = -0,4314$, $p = 0,000$), «Ем или пью» ($r = -0,3285$, $p = 0,002$), «Бегаю или хожу пешком» ($r = -0,3328$, $p = 0,002$).

При этом, по мнению младших школьников с ММД, помогают им справляться с трудными ситуациями следующие способы поведения: «Делаю что-то подобное», «Рисую, пишу или читаю что-нибудь» «Ем или пью», «Играю во что-нибудь, сплю, говорю с кем-нибудь», «Стараюсь забыть», «Гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде», «Смотрю телевизор, слушаю музыку». Успешность психологической адаптации личности определяется ее способностью осуществлять конструктивные стратегии совладающего поведения в затруднительных и трудных жизненных ситуациях. Сложные обстоятельства адаптационного процесса детей с ММД к школе стимулируют автоматическое включение психологических защитных механизмов и побуждают детей использовать стратегии совладающего поведения. Однако требуется специальная психологическая помощь по формированию эффективных копинг-стратегий младших школьников с ММД. Проведенное исследование позволяет определить мишени психологической коррекции социального функционирования младших школьников с минимальной мозговой дисфункцией: формирование навыков поведения в конфликтных ситуациях, развитие эмоционально-волевой сферы и стрессоустойчивости личности.

COPING FEATURES OF SCHOOL AGE CHILDREN WITH MINIMAL CEREBRAL DYSFUNCTION

N. Tsygankova

The ways of forming coping strategies for the children of primary school age are under the focus. The features of coping behavior of junior schoolchildren with minimal cerebral (brain) dysfunction are found. The possibilities of psychological correction of social functioning of primary school children with minimal cerebral dysfunction based on coping strategies are identified.

СТРЕСС РАДИАЦИОННОЙ АВАРИИ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ У ПОСТРАДАВШИХ НА ОТДАЛЕННОМ ЭТАПЕ

О.В. Чинкина

Россия, г. Москва, Государственный научный центр социальной и судебной психиатрии имени В.П. Сербского

E-mail: chs-serbsky@mail.ru

Стресс радиационной аварии обладает свойствами, которые объективно редуцируют социальные, психологические ресурсы и репертуар стратегий его преодоления. Спустя 20 лет у ликвидаторов Чернобыльской аварии восприятие риска от радиации находится на первом месте в ряду других витальных опасностей. В 82% случаев отмечены неадаптивные стратегии адаптации, тесно связанные с выраженностью нарушений психического здоровья на отдаленном этапе. Библиогр. 8.

Радиационные инциденты и аварии являются новым видом стресса который включает два направлено влияющих фактора: биологическое воздействие радиации и психологический стресс сложной структуры, который характеризуется отсутствием сенсорного восприятия опасности радиационного воздействия, ожиданием отсроченных эффектов для здоровья в будущем или у будущих поколений, особым представлением о безусловной патогенности ионизирующей радиации. Такая структура психологического стресса является новой, непривычной для человека и затрудняет фор-

мирование защитных психологических механизмов, приспособительного поведения и стратегий совладания с ситуацией (Хавенаар, 1996; Солдаткин, 2002; Румянцева, 2005).

Радиационное воздействие представляет собой объективную действительность. Однако, учитывая его психологические свойства, очевидно, что нормальный процесс его восприятия и развертывание на этой основе эффективной приспособительной деятельности невозможен и у взрослого здорового человека в онтогенезе не формируется. Образ радиационной угрозы не имеет устойчивости, константности, приобретает случайный, чрезмерно индивидуализированный характер, вытесняется в бессознательное, или, напротив, оказывается чрезмерно опосредованным содержанием коллективного сознания, социумом в широком смысле понимания, включая изменчивость внешней информации, структуру доверия к ней и обеспечивающим институтам, систему ценностей и т.п. Зачастую и то, и другое происходит одновременно. Именно этот феномен нарушает процесс адаптации, способствует развитию стресса и лежит в основе безусловной патогенности радиационных аварий для психической сферы человека.

В результате радиационная авария или инцидент представляют собой психическую травму со сложной структурой специфических травмирующих воздействий, выходящих за рамки обыденного человеческого опыта, которая формирует травматический стресс в своей начальной точке и может приводить к посттравматическим стрессовым расстройствам (ПТСР) в отдаленном периоде, утяжелять течение других нервно-психических и соматических заболеваний

Для реализации наиболее эффективной адаптации и одновременно снижения величины воспринимаемого радиационного риска, существенную роль играет наличие достаточных **социальных и психологических ресурсов** преодоления и возможности к их расширению. К социальным ресурсам относится весь спектр возможных источников информации о радиационной угрозе и степень доверия к ним, от официальных структур, несущих ответственность за безопасность, до друзей, коллег по работе, других частных структур и т.п. Важнейшим **психологическим ресурсом** является степень, до которой угрожающий фактор рассматривается подвластным контролю личности. Значительную роль играет не только наличие предварительных знаний, навыков, собственно эффективность мышления конкретного индивида, но и Я-концепция личности, позитивное или негативное отношение к самому себе. Наличие коллективного риска, включающего опасность для себя, детей, будущих поколений, биологические стохастические (вероятностные) отдаленные эффекты, усиливает восприятие риска, даже если абсолютные величины коллективного биологического риска ничтожны в применении к отдельному индивиду.

Само по себе радиационное воздействие несет в себе свойства, объективно сужающие необходимые ресурсы преодоления. В результате происходит модификация совладающих стратегий как стиля восприятия угрозы в сторону неадаптивных и менее эффективных. Возникают малодифференцированные, не имеющие достаточного содержания представления, с которыми личности самостоятельно трудно справиться когнитивным путем, но сопровождающиеся выраженным эмоциональным радикалом, манифестирующим выраженными вегетативно-сосудистыми проявлениями с одновременной опорой на сочувствие, сопереживание, перенесение ответственности за контроль над текущей ситуацией на соответствующие технические инстанции и социальные структуры общества. Благодаря этому возникает специфический для радиационного воздействия баланс процесса, стабилизация восприятия риска. Отказ этих инстанций и структур от своей роли на любом временном этапе по отношению к моменту воздействия приводит к росту восприятия величины риска от радиации и усилению его патогенности для психического здоровья человека. Именно поэтому так важно в определенном смысле искусственное создание и поддержание извне как психологических ресурсов преодоления, в том числе информации и интеллектуальных навыков обращения с ней, так и социальных – в виде адекватных структур, обладающих доверием и оказывающих поддержку.

Оценки пострадавшими величины риска от ведущего повреждающего фактора – радиации – в сочетании с используемыми ими устойчивыми стратегиями преодоления стресса определяют исходы его длительной психологической переработки и эффективность адаптации на отдаленном этапе аварии.

Примером могут служить результаты исследования 300 мужчин-ликвидаторов ее последствий 1986 г. спустя более двух десятилетий после аварии на ЧАЭС. Средняя доза внешнего облучения 17,9 бэра. В клинко-психологическом обследовании изучались восприятие риска от радиации, стратегии преодоления стресса (Roger, 1993), глубина и синдромальная структура психических расстройств (Goldberg, Williams, 1988), социальные и психологические характеристики (Horowitz et.al.; Zung, 1965; Tarabrina et.al., 1995). Радиационный риск вследствие участия в ликвидации последствий аварии они ставят на первое место с большим отрывом от других витальных опасностей. В большей мере воспринимают и оценивают радиационную опасность люди, недобровольно направленные в зону аварии, не имевшие предварительных знаний о радиационной защите, облученные, согласно документам, в дозах, близких к предельно допустимой. Величина воспринимаемого риска от радиации оказывается тем выше, чем ниже самооценка состояния здоровья и чем выше уровень образования, выра-

женность психической дезадаптации, наличие симптомов депрессии и отдельных признаков ПТСР. Копинг-стратегии участников ликвидации последствий аварии на ЧАЭС в 82% носят неадаптивный субъектно-ориентированный характер и отличаются от стратегий интактной популяции. В структуре копинга преобладающими являются тесно связанные между собой эмоциональные копинг-реакции и избегание. Такие стратегии тесно связаны с наличием и степенью выраженности психических расстройств пограничного уровня. Чем более выражен дистресс, тем менее адаптивный характер в проблемной ситуации носят используемые копинг-стратегии, тем беднее их репертуар. Возможна и обратная зависимость – чем менее эффективны используемые копинг-стратегии, чем беднее используемые социальные и психологические копинг-ресурсы, тем глубже психическая дезадаптация, изменения медико-социального статуса и уровня социального функционирования.

У ликвидаторов, в отличие от копинга в норме, рациональный и отстраненный тип не объединяются в общую эффективную совладающую стратегию, а имеют даже тенденцию к отрицательной корреляции, в то время как эмоциональный и отстраненный, напротив, слабоположительную. Высокие абсолютные показатели стратегий избегания и эмоционального реагирования, имеющие тесную корреляционную связь между собой ($r=0,521$) и **отрицательную корреляционную связь с показателями способности к рациональному копингу** ($r=-0,415$), указывают на глубину неэффективности совладающего поведения. Эти ликвидаторы ищут помощи, но не получают ее. Они не могут адекватно и всесторонне оценить проблему. Возникают попытки вытеснить ее из сознания и не думать о ней вообще. Поиск помощи извне ориентируется, главным образом, на сопереживание и подтверждение своей позиции «жертвы», активные совладающие поступки замещаются повышенным употреблением алкоголя и курением.

Структура копинг-стратегий у ликвидаторов с выраженными симптомами тревоги и депрессии характеризуется преимущественно неэффективным субъектно-ориентированным стилем преодоления, триадой избегания, эмоциональное реагирования и отстраненности, в которой отстраненность во многом отражает депрессивный компонент расстройства.

Фактором, усиливающим неэффективность копинга, является значительная распространенность среди ликвидаторов сосудистой патологии головного мозга (до 70%), что значительно снижает возможности когнитивной, интеллектуальной переработки. Копинг у этих пациентов отличается высоким уровнем эмоциональных реакций, бедностью репертуара вплоть до стереотипии неэффективных совладающих реакций в различных по содержанию проблемных ситуациях. Приписывание этих проявлений отдаленным последствиям Чернобыля усугубляет процесс дезадаптации личности пострадавших на отдаленном этапе аварии.

Низкая самооценка состояния здоровья ликвидаторов является существенным фактором неэффективности стратегий совладающего поведения на отдаленном этапе аварии. Ее психологическая коррекция может инициировать процесс оптимизации адаптирующих стратегий личности.

Литература

1. Румянцева Г.М. Психиатрия экологических катастроф//Психиатрия катастроф. М., 2005. С.106-137.
2. Солдаткин В.А. Психические расстройства у участников ликвидации последствий аварии на Чернобыльской атомной электростанции (клинико-патогенетический анализ): Автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2002. 24 с.
3. Хавенаар Й.М. После Чернобыля. Исследование психологических факторов, воздействующих на здоровье после радиационной катастрофы / Пер.с англ. М., 1996. 189 с.
4. Goldberg D., Williams P.// A user's guide to the general health questionnaire. Nfer-Nelson, Windsor, Berkshire, 1988. 129 p.
5. Horowitz M., Wilner N., Alvarez W. Impact of event scale: a measure of subjective stress // Psychosomatic medicine. 1979. Vol.41. No.3. P. 209-218.
6. Roger D., Jarvis G., Najarian B. Detachment and coping: the construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. Pergamon Press. Person. individ. Diff. 1993. Vol.15. N6. P. 619-626.
7. Tarabrina N., Lazebnaja E., Zelenova M., Lasko N., Orr S., Pitman R. Psychophysiological and Psychological Assessment of PTSD Imagery in Chernobyl Disaster Workers // Proceedings of IY European Conference on Traumatic Stress. Paris, 1995. P. 144-145.
8. Zung W.K. A self-rating depression scale// Arch. Gen. Psychiatry. 1965. N12. P. 63-70.

RADIATION ACCIDENT STRESS AND COPING IN VICTIMS IN DELAYED STAGE

O. Chinkina

The radiation accident stress properties objectively reduce available social and psychological resources and coping strategies. 20 years after the Chernobyl the emergency workers still perceive radiation risk as the single most important of vital risk factors. In 82% of cases non-adaptive coping strategies closely related to the intensity of delayed long-term psychic disturbances were noticed/recorded.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ БОЛЕЗНИ, СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЮ

В.М. Ялтонский

Россия, г. Москва, Московский государственный медико-стоматологический университет
E-mail: yaltonsky@mail.ru

Показана взаимосвязь разных уровней внутренней картины болезни с выбором копинг-стратегий и приверженностью лечению. Описана структура концепции болезни, создаваемой пациентом и влияние её компонентов на совладающее поведение и приверженность лечению.

Познание болезни может быть условно разделено на три взаимосвязанных части: а) субъективные представления пациента о собственном заболевании (внутренняя картина болезни – ВКБ);

б) субъективные представления больного о своих возможностях управлять болезнью, изменять её проявления и влиять на обстоятельства её вызывающие (совладающее с болезнью поведение); в) субъективные представления пациента, касающиеся лечения имеющегося у него заболевания (внутренняя картина лечения – ВКЛ). Внутренняя картина болезни содержит в себе информацию, которая предопределяет выбор способов совладания с болезнью и использование копинг-ресурсов, способствует или препятствует приверженности больных лечению, реабилитации и выздоровлению. Это влияние четко прослеживается на всех уровнях ВКБ и является взаимосвязанным.

Чувственный уровень ВКБ. Восприятие испытываемых ощущений, а в последующем и симптомов болезни может рассматриваться в качестве определяющего фактора решения человека о том, обращаться ли ему за помощью к врачу или выбрать другой способ реагирования на воспринимаемые патологические отклонения в функционировании тела. Оценка пациентом телесных ощущений как малозначимых (например, боли в сердце), не представляющих проблему для здоровья, ведет к отказу или задержке поиска медицинской помощи и создаёт предпосылки несоблюдения в будущем рекомендаций врачей (неприверженность лечению).

Эмоциональный уровень ВКБ отражает спектр эмоциональных реакций пациента на возникшие ощущения и симптомы, заболевание в целом и его последствия. Возникающие в ответ на болезнь негативное эмоциональное напряжение пациент пытается при помощи совладания, сфокусированного на эмоциях. Совладание с эмоциональным напряжением меняет интерпретацию болезни, но не влияет на саму болезнь. Усиление тревоги в ответ на появление болезни может активизировать совладающее с болезнью поведение и способствовать приверженности рекомендованному лечению.

Когнитивный уровень ВКБ. Соматические ощущения инициируют построение субъективной концепции болезни (СКБ), имеющей определенную структуру, каждый из элементов которой влияет на эмоции и поведение пациента, опосредованные болезнью. Рассмотрим основные компоненты СКБ, их связь с выбором способов совладания с болезнью и приверженностью/неприверженностью лечению.

1. *Определение больным симптомов болезни и установление возможного диагноза («ярлык болезни»).* Умение пациента определять симптомы болезни, обозначать их и идентифицировать на этой основе вероятный, по мнению пациента, диагноз болезни (её ярлык, клеймо) влияет на мотивацию пациента к поиску лечения. Трудности в определении симптомов болезни, непонимание болезни, сложность определения возможного диагноза затрудняют формирование ясной ВКБ, делают её размытой, что затрудняет выбор эффективных способов совладания с болезнью.

2. *Причины болезни.* Определение возможных причин болезни связано с выбором стратегий совладания с болезнью и представлениями больных о своих способностях контролировать течение болезни и влиять на эффективность лечения. Экстернальный или интернальный тип каузальных атрибуций является важным прогностическим фактором последующих изменений поведения, связанного со здоровьем и болезнью.

3. *Тяжесть болезни.* Субъективные представления больных о том, что заболевание является тяжелым и представляет серьёзную угрозу для жизни активизирует поведение, направленное на преодоление болезни, укрепляет мотивацию к лечению и выполнение рекомендаций врача. Недооценка степени тяжести заболевания подавляет активность совладания с болезнью и мотивацию к лечению, соблюдению рекомендаций врача.

4. *Возможные последствия болезни.* Слабое понимание возможных последствий заболевания на разные стороны жизни больных способствует неправильной оценке тяжести заболевания, выбору неадекватных истинному состоянию больных способов совладания с болезнью и несоблюдению рекомендаций врача.

5. *Временная перспектива болезни, её хронология.* Развития болезни во времени предполагает её острое или хроническое, стабильное или циклическое течение. Больной может иметь искаженные, неверные представления о том, что приступообразно протекающая болезнь является скорее острым заболеванием, чем хроническим, что в промежутке времени между двумя приступами болезнь фактически отсутствует. Эти представления ведут больного к выбору способов совладающего поведения скорее с острым эпизодом заболевания (приступом), чем к совладанию с хроническим заболеванием, включающим симптоматические и бессимптомные компоненты. Такое восприятие болезни препятствует участию больного в долгосрочной терапии.

6. *Возможность контролировать болезнь и лечение.* Представления больных о своей способности контролировать течение болезни процесс лечения позволяет управлять течением болезни и справиться с ней. Представления больного о собственной ответственности за исход болезни, стимулирующие усиление мотивации к лечению и принятие активной позиции в совладании с болезнью способствуют приверженности режиму лечения. Если пациент воспринимает заболевание как хроническое, то это влечет необходимость длительного поддерживающего лечения и приверженности ему, что увеличивает шансы больного контролировать течение болезни.

Мотивационно – поведенческий уровень ВКБ. Отражает личностный смысл болезни и её последствий, изменение поведения и актуализацию деятельности по преодолению болезни. Негативный смысл болезни может приводить к восприятию болезни как вызова личности больного, активизировать проблемно разрешающие копинг-стратегии, способствовать мобилизации копинг-ресурсов и укреплению приверженности лечению. Конфликтный смысл болезни может способствовать амбигентному выбору копинг-стратегий, как направленных на избегание болезни, так и на её преодоление. Позитивный смысл болезни снижает мотивацию к лечению, активизирует выбор стратегий, способствующих реализации рентных установок и потенцирует игнорирование рекомендаций врача, связанных с лечением. Мотивация к лечению является структурным компонентом мотивационного уровня ВКБ. Её наличие способствует выбору адаптивных стратегий совладания с болезнью и задач лечения адекватного уровня трудности.

Заключение. На результат оказания медицинской помощи влияет сам больной как субъект, содержание многообразных проявлений активности которого, способность к саморегуляции болезни во многом детерминирует исход лечения и возможность выздоровления.

THEORETICAL APPROACH TO STUDY OF INTERNAL PICTURE OF ILLNESS, COPING BEHAVIOR AND ADHERENCE TO TREATMENT

V. Yaltonskiy

In the article we show the interrelation between the different levels of internal picture of illness, the choice of coping strategies and the adherence to treatment. It is described the structure of a concept of disease posed by the patient. We also show how the components of disease concept effect coping behavior and adherence to treatment.

РАЗДЕЛ 3

**СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:
ГРУППОВЫЕ, МЕЖГРУППОВЫЕ,
КРОСС-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ**

МОЛОДЕЖЬ В СИТУАЦИИ НЕГАТИВНОГО СОЦИАЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ

Д.Я. Банникова

Россия, г. Псков, Псковский государственный педагогический университет имени С.М. Кирова
E-mail: dianab81@mail.ru

Рассмотрены результаты анкетирования, посвященного изучению ситуаций социального информационного и нормативного давления молодежи. Описаны формы поведения молодых людей в ситуациях давления, способы выхода из данных ситуаций. Также проанализированы особенности отношения молодежи к СМИ и влияние его на саму молодежь. Библиограф. 3.

Данная статья подготовлена в рамках 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», который посвящен исследованию устойчивости молодежи, оказавшейся в трудной жизненной ситуации, к негативному информационному и социальному влиянию. Зачастую социализация молодежи связана с активным влиянием молодежных субкультур и СМИ, оказывающих на нее различное информационное и нормативное социальное влияние, в том числе негативное. Такое влияние при неблагоприятном развитии может приводить к идентификации молодых людей с негативными социальными моделями и установками.

Участниками проекта была разработана анкета, часть открытых вопросов которой были посвящены изучению ситуаций давления в жизни молодых людей и влияния СМИ на их поведение в трудной жизненной ситуации. Для анализа качественных ответов респонденты были разделены на три группы в зависимости от их ответа на вопрос «Были ли в вашей жизни трудные жизненные ситуации?»: группа №1 – «Трудно сказать», группа №2 – «Да», группа №3 – «Нет».

На вопрос «Какая форма давления и от кого в трудной жизненной ситуации была для тебя наиболее сильной?» более половины опрошенных (53,1% – 56,8%) из групп №1 и № 3 и 40 % второй группы ответили, что в их жизни такой ситуации не было. Во всех трех группах испытуемые чаще всего сталкивались со словесной агрессией (от 11,3% до 18,7%) и угрозами, убеждениями (12,4% – 18,2 %). Только в группе респондентов, переживших трудную жизненную ситуацию, второй по степени распространенности формой давления является шантаж (14,7%). Данную форму давления исключительно редко называли испытуемые двух других групп (2% – 4%). Давление в виде физической агрессии (по 8%) и лишения поддержки (3,5% и 8% соответственно) упоминали лишь респонденты первой и второй групп, то есть затруднившиеся указать, была ли в их жизни трудная ситуация, и ответившие положительно. Реже всего из предложенных вариантов ответов выбирался бойкот, только во второй («Да») и в третьей («Нет») группах (5,3% и 4,4% соответственно).

Если говорить о тех, кто это давление оказывал, очень хорошо видно, что главными лицами, оказывающими давление на молодых людей в трудной жизненной ситуации, являются родители (около половины ответов во всех группах) и друзья (около 30%), реже любимые люди (3-10%). Однако, студенты, пережившие трудную жизненную ситуацию, указывают большее число субъектов, оказывавших на них влияние, не относящихся к ближайшему социальному окружению: чужих, взрослых, преподавателей, общество в целом. Такая ситуация, конечно, соответствует реалиям юношеского возраста – возраста конфликта «отцов и детей» и установления близких эмоциональных отношений с друзьями, строящихся на ценностной основе. Однако, она также содержит в себе ряд опасностей и рисков для молодых людей, так как самые трудные ситуации они переживают не из-за каких-то внешних социальных событий, а внутри своих референтных, первичных социальных групп – семьи и ближайшего окружения, влияние и зависимость от которых молодежь испытывает в большой мере.

Анализ ответов на следующий вопрос «Что тебе помогло выстоять в ситуации давления?» показал, что большинство молодых людей считают, что именно их личностные качества (сила воли, устойчивость, характер, терпение) помогали им противостоять давлению, причем в группе, пережившей трудную жизненную ситуацию, таких ответов больше всего (39,5%). Достаточную роль в противостоянии влиянию других молодые люди из первой и второй групп отдают своим интеллектуальным качествам и себе самому в противовес третьей группе, не встречавшейся с трудными жизненными ситуациями и не выделяющей подобных ответов.

В целом опрошенные второй группы более склонны опираться на родителей и друзей, противодействуя чужому давлению, по сравнению с двумя другими группами, и использовали большее число способов противостояния, например, игнорирование ситуации, силовые методы, а также в редких случаях отметить умение прощать, слезы, принципы, уход в себя и др.

Ряд вопросов было посвящено влиянию СМИ на поведение и деятельность молодых людей. На вопрос «Как, по твоему мнению, влияют СМИ на молодежь?» наиболее часто молодые люди выбирали ответы «вызывают различные эмоциональные состояния», «диктуют моду», «невольно предлагают негативные образцы поведения в ТЖС» «создают определенное отношение к будущему».

Наиболее часто СМИ вызывает у молодых людей из всех трех групп состояние агрессии (29%-41,7%), немногим реже – страх (27,5%-33,3%), 13,7%-16% испытывают нетерпимость, а зависть к демонстрируемому СМИ в наименьшей степени испытывают молодые люди, не пережившие трудные жизненные ситуации (8,3%), в двух других группах она выражена значительно сильнее – у 27,5%-29,7% респондентов. Так что можно говорить о некотором негативном отношении к демонстрируемым СМИ передачам, кинофильмам и др.

Молодые люди из всех трех групп сходятся на том, что СМИ диктует моду на одежду равно, как и на развлечения. Небольшой процент представителей первой и второй групп считают, что СМИ демонстрируют еще и моду на профессии, среди представителей третьей группы, пережившей в своей жизни трудную ситуацию, таких ответов нет совсем.

Среди опрошенных реже встречался такой вариант ответа, как СМИ «невольно предлагают негативные образцы поведения в ТЖС».

Обращает на себя внимание, что такая форма делинквентного поведения, как мошенничество, группами №1 и №2 ставится на первое место в качестве наиболее часто изображаемого СМИ негативного образца поведения. В третьей группе молодые люди больше сконцентрировались на формах асоциального, саморазрушающего поведения: алкоголизме и наркомании, проституции, единственные упомянули самоубийство, сместив мошенничество в середину списка. Возможно, такая расстановка акцентов также обусловлена опытом переживания трудной жизненной ситуации.

Отношение к будущему, диктуемое СМИ, сходно во всех трех группах. Лишь в 10-11% случаев СМИ вызывает безразличное отношение к будущему. В первой и третьей группах средства массовой информации вызывают неопределенность (31,3% и 38,9% соответственно). Вторая группа («Трудно сказать») демонстрирует более негативное отношение к будущему благодаря тому, что демонстрируют СМИ: они внушают молодым людям пессимизм (36,4%). Однако чувства молодых людей во всех группах можно назвать смешанными, так как наряду с пессимизмом и неопределенностью они переживают и оптимизм по отношению к будущему, диктуемый также средствами информации.

Вопрос «Что из вышеперечисленного ты испытал?» позволил более детально проанализировать влияние СМИ именно на данных испытуемых. Наименее подверженными влиянию СМИ являются молодые люди, пережившие трудную жизненную ситуацию. Лишь 14% из них отмечают подверженность моде, наряду с 16% группы №1 и 43% группы №2. 9,6% испытуемых третьей группы и по 29% первой и второй переживают различные эмоциональные переживания. Для 5,1% (группа №3) и 16%-19% (группа №1 и №2) молодых людей ценность материального благополучия и приоритет «красивой жизни» также продиктованы СМИ. Для 3,7% молодых людей, знакомых с жизненными трудностями, и 27,3%-29%, не испытывавших таких трудностей либо затруднившихся ответить, отношение к будущему определено средствами информации. Лишь в одном случае респондент третьей группы отметил, что СМИ дает образец положительного поведения в трудной жизненной ситуации.

Такие ответы молодых людей свидетельствуют о том, что с одной стороны, они подвергаются негативному социальному влиянию со стороны ближайшего социального окружения, а с другой – СМИ также являются источником негативной жизненной информации, вызывающим негативные переживания молодых людей.

Литература

1. Чалдини Р. Психология влияния. СПб.: Питер, 2009. 288 с.
2. Зимбардо Ф., Лайппе М. Психология влияния. СПб.: Питер, 2001. 448 с.
3. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. СПб.: Речь, 2002. 256 с.

YOUTH IN SITUATION OF NEGATIVE SOCIAL INFLUENCE

D. Bannikova

There are results of questionnaire devoted to research of situation of social informative and normative influence. Different kinds of behavior of young people in the situation of pressure and ways out of these situations are described. Features of youth's attitudes to media and its influence to the youth are analized.

СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ АДАПТАЦИИ В МЕЖКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Т.В. Гущина

Россия, г. Кострома, Костромской государственный технологический университет

E-mail: gutat05@rambler.ru

Исследование имеет финансовую поддержку РГНФ, проект 08-06-00679а

Представлены результаты исследования трудных жизненных ситуаций и способов совладания с ними у россиян в процессе адаптации в межкультурном пространстве. Осознанность жизненных трудностей, в том числе и понимание культурных сходств и различий, активизирует у субъекта совладающее поведение и развивает его жизнестойкость. Библиогр.4.

Выход в поликультурное пространство и активное продуктивное общение и взаимодействие с представителями разных культур требует существенной перестройки психики индивида, мобилизации всех его ресурсов. В динамике аккультурации разные исследователи выделяют от трех до девяти стадий. Большинство исследователей начальным этапом считают стадию «медового месяца» – знакомство с новой культурой, окрашенное положительными эмоциями (Furnham&Bochner, 1986; Стефаненко, 1999, Лузин, 2008). Второй этап характеризуется «культурным шоком», который возникает в первую очередь в эмоциональной сфере, но не менее важную роль играют и многие социальные факторы, например, такие как неприспособленность и неприятие новых обычаев, стиля поведения и общения. Третий этап предполагает выработку разных стратегий поведения. В одном случае это «адаптация», когда формируется реалистическая оценка ситуации, возникает адекватное понимание происходящего, возможность эффективно добиваться собственных целей; в другом — «бегство» — полное отвержение новой культуры и неизбежное в этом случае отступление, бегство как в переносном смысле («уход в себя»), так и прямом, физическом смысле. Сменяемость этапов в значительной мере зависит от продолжительности культурного контакта. Пребывание за рубежом в течение полугода и дольше (обучение или работа) позволяет достаточно близко познакомиться с новой культурой и войти в фазу адаптации (Лузин, 2008). Однако за это время может обнаружиться и неспособность человека адаптироваться к меняющейся социокультурной среде.

Нами было проведено исследование, где были изучены трудности, с которыми столкнулись наши соотечественники, а также стратегии совладания с этими трудностями. Для исследования были применены интервью и «Опросник способов совладания» (ОСС) Р. Лазаруса, С.Фолкмана, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой, 2004). В исследовании приняло участие 37 человек: 21 женщина, 16 мужчин. Средний возраст 27 лет. Все респонденты имеют опыт проживания и работы в другой стране от 6 месяцев до 9 лет. Страны проживания: Франция, США, Великобритания, Турция, Венгрия, Бельгия, Италия, Испания, Германия.

В ходе интервью были определены основные трудности, с которыми столкнулись российские граждане, приехав в другую страну: поиск жилья (8%), работы (19%), культурные различия (19%), и незнание языка (54%).

Все респонденты оценивают свой уровень языка в первые недели пребывания в стране как средний (разговорный + перевод со словарем) или низкий (перевод и разговор со словарем), только один человек оценил свой уровень знаний, как высокий. Люди отмечают, что по прошествии некоторого времени, обычно 6 месяцев, уровень знания языка возрастает, в частности увеличивается словарный запас, повышается уверенность во владении устной речью, а затем и письменной. Тем не менее, один из респондентов отметил, что 1 года и 8 месяцев не хватило для совершенного владения языком. Возможно, это объясняется его низкой самооценкой и высокими требованиями к самому себе, а возможно, феноменом выученной беспомощности, характерным для россиян. В основном, по результатам опроса шести месяцев достаточно для свободного общения на иностранном языке.

Говоря о культурных различиях, респонденты, прежде всего, отмечали различия в выражении эмоций, большую спонтанность, либо, наоборот, большую консервативность в общении у представителей других культур, другой, чем в России, уровень организации деятельности, различия в материальных условиях жизни, инфраструктуре жизни и ценностях. Некоторые испытывали трудности, связанные с культурными различиями на протяжении всего периода проживания в другой стране.

Психологическая адаптация в межкультурном пространстве находится под влиянием личностных особенностей, жизненных обстоятельств и социальной поддержки (Смолина, 2007). В трудной жизненной ситуации, вдали от дома, все респонденты (100%) рассчитывают на поддержку родных людей, находящихся в России. Кроме того, 44,5% респондентов рассчитывают на собственные силы

и на поддержку друзей (38,9%), которые могут находиться как в России, так и в стране пребывания. Анализируя личностные ресурсы, респонденты отмечали черты характера, которые помогают им справляться с трудными жизненными ситуациями. Это, прежде всего, уверенность в себе, вера в светлое будущее, рассудительность, дисциплина, мечтательность, оптимизм, упрямство, настойчивость, наглость, терпеливость, «умение просчитывать на ход вперед».

На данный момент из всех опрошенных – 19 человек остались за границей на постоянное место жительства, остальные вернулись в Россию. Представим ответы первых: «меня все устраивает и мне здесь комфортно», «сейчас я освоился и многое узнал, поэтому чувствую себя более комфортно», «уверенность в появлении новых перспектив и возможности проживания в этой стране длительное время», «мне очень нравится, привыкла уже, домой не тянет», «привыкла, но часто скучаю по родным». Те же, кто вернулся в Россию, разделились на две группы: на тех, кто живет в России и не жалеет что вернулся и тех, кто хочет и делает все возможное, чтобы вернуться.

В трудных жизненных ситуациях актуализируется система психологической защиты личности и совладающего поведения. Самыми распространенными у россиян, проживающих за рубежом, способами совладания являются: «планирование решения проблемы» ($M=12,9$), «положительная переоценка» ($M=12,8$), «самоконтроль» ($M=12,4$). Это свидетельствует о том, что в трудной жизненной ситуации наши соотечественники прикладывают усилия для создания положительного смысла ситуации, концентрируясь на росте собственной личности, предпринимают специальные проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы. Актуализируют самоконтроль к ситуациям, в которых требуется изменить первоначальные мотивы своего поведения, приводящего к конфликтным или нежелательным последствиям, стремятся трансформировать те переменные, от которых функционально зависит его поведение.

Малоиспользуемым способом совладания с трудными жизненными ситуациями является способ принятия ответственности ($M=6,5$). Этот способ заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.

Подобный результат может свидетельствовать об активном действии механизмов психологической защиты, в частности проекции, роль которой в ослаблении отрицательных эмоций, возникающих при неприязненных отношениях с окружающими. Именно проекция способствует не только сохранению целостности личности, но и усиливает (или формирует) враждебные агрессивные чувства к кому-либо из окружающих, играя роль усилителя внешних конфликтов (Каменская, 1999). Возможно, именно этот механизм психологической защиты, интенсивность его использования лежит в основе проблем адаптации в межкультурном пространстве. Неудачи, трудности межкультурного диалога на первых этапах общения не преодолеваются субъектом, а приводят к формированию образа «врага» и общему негативному отношению к данной культуре.

Кроме того неэффективной, на наш взгляд, является и стратегия положительной переоценки ситуации, которая является наиболее используемой. Придание позитивного значения затруднительным обстоятельствам, безусловно, уменьшает дистресс и служит эмоциональному приспособлению к стрессу, но, в то же время, подобный, во многом искусственный, перенос внимания отвлекает от решения конкретных практических проблем. То есть респонденты могут застревать на этапе обдумывания проблемы, не предпринимая конкретных шагов к ее преодолению, а также иметь склонность уходить в фантазирование, снижая возможность адекватной оценки ситуации. Именно поэтому, респонденты в перечислении личностных качеств, помогающих справляться с трудностями, называют мечтательность.

Адаптации в межкультурном пространстве способствует как уровень осознанности тех трудностей, с которыми субъект сталкивается или может столкнуться, так и соотношение защитного и совладающего поведения субъекта. Осознанность и анализ жизненных трудностей, в том числе и понимание культурных сходств и различий, вероятно, активизирует у субъекта совладающее поведение, которое способствует как преодолению проблем, так и развитию жизнестойкости, как важного фактора адаптации. Неосознанное действие психологических защит, например, проекции, интенсивность которых возрастает в трудной жизненной ситуации, приводит к искажению представлений субъекта о себе и других и снижает эффективность межкультурной коммуникации, затрудняя или делая невозможной адаптацию в межкультурном пространстве.

Литература

1. Каменская В.Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. СПб: Детство-пресс, 1999.
2. Лузин А.Е. Межкультурные различия и способы адаптации к ним // Электронный ресурс: www.elitarium.ru [Дата посещения 12.12.2009].

3. Смолина Т.Л. Адаптация к инокультурной среде: анализ родственных понятий // Психология человека: интегративный подход. Сборник статей. СПб.: Изд-во АНО «ИПП», 2007. С. 162-167.
4. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Т.Г. Стефаненко. М.: Аспект-Пресс, 2007.

COPING WITH DIFFICULTIES OF ADAPTATION IN INTERCULTURAL ENVIRONMENT

T. Gushchina

The work represents the results of research into difficult life situations and ways coping with them by Russian people in the course of adaptation in intercultural environment. Awareness of life difficulties – including understanding of cultural similarities and distinctions – invokes the subject's coping behaviour and develops their viability.

ПРЕДПОЧТЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ РУССКИМИ И КИТАЙСКИМИ СТУДЕНТАМИ, ОБУЧАЮЩИМИСЯ В РОССИИ

О.И Даниленко, Кун Ай Лин, Ли Цзыхань

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

E-mail: danilenko.olga@gmail.com Ailing1@yandex.ru Lizihan1987316@live.cn

Приводятся данные эмпирического исследования различий в относительной частоте использования копинг-стратегий русскими и китайскими студентами, обучающимися в России. Обнаружено преимущественное использование китайскими студентами эффективных стратегий совладания. Русские студенты относительно чаще используют менее эффективные стратегии.

Студенты, приезжающие на обучение в страну, культура которой значительно отличается от той, где прошла их социализация, неизбежно встречаются со многими трудностями. В стремлении отыскать оптимальные пути помощи в адаптации учащихся к инокультурной среде, психологи осуществляют исследования, направленные на выявление сложных обстоятельств и ситуаций, переживаемых иностранными студентами, а также факторов, затрудняющих процесс адаптации. Не менее важно иметь такие данные о студентах, обучающихся на своей родине. И для них многие требования вузовской жизни могут оказаться источниками стрессов. Наконец, сравнение поведения студентов, чья личность сформировалась под влиянием культур разных народов, позволяет получить данные, важные для понимания особенностей менталитета общностей, к которым они принадлежат. Все это обуславливает актуальность данного исследования.

Предметом нашего исследования стало сравнение структур копинг-стратегий у студентов российских вузов, приехавших на учебу из Китая и студентов, постоянно живущих в России. Цель – выявить специфику выбора различных стратегий совладания у китайских студентов, обучающихся в России, по сравнению с русскими студентами. Эта цель обусловила постановку следующих задач: 1) подбор адекватной методики для изучения структуры копинг-стратегий и осуществление эквивалентного перевода ее на китайский язык; 2) получение и сравнительный анализ данных о структуре копинг-стратегий у китайских и русских студентов

В исследовании приняли участие 30 китайских студентов (15 мужчин и 15 женщин) и 32 русских студента (16 мужчин и 16 женщин), всего 62 человека в возрасте от 21 до 25 лет, обучающихся в вузах Санкт-Петербурга.

Гипотеза исследования: существуют различия в структуре копинг-стратегий китайских и русских студентов, обусловленные различием в культурном опыте и особенностями мотивации представителей обеих групп. Можно ожидать, что китайские студенты относительно чаще склонны использовать более продуктивные стратегии по сравнению с менее продуктивными. Русские студенты, как можно предполагать, чаще прибегают к стратегиям неравноценным по эффективности.

В основе нашего исследования лежит концепция копинга, сформулированная в работах Р.Лазаруса и С.Фолкмана. На основе этой концепции было создано несколько вариантов опросников, позволяющих осуществлять оценку ведущих тенденций в совладающем поведении личности. Вариант, который был признан отечественными специалистами как наиболее последовательный и одновременно компактный (Folkman et al., 1986), был переведен, адаптирован и стандартизован в лаборатории клинической психологии СПбПНИ им. В.М.Бехтерева. Этой методикой, получившей название «Стратегии совладающего поведения» (ССП), мы и воспользовались для сбора эмпирического материала.

Опросник ССП позволяет определить относительную выраженность восьми видов копинг-стратегий, получивших названия: *конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка*. Каждая из копинг-стратегий имеет свои положительные и отрицательные стороны, может быть продуктивной или непродуктивной в той или иной конкретной ситуации. В то же время и теоретические построения, и эмпирические исследования свидетельствуют о том, что преобладание в репертуаре субъекта определенных стратегий может быть предиктором более или менее успешного преодоления жизненных трудностей.

Результаты исследования. На первом этапе была проведена работа по созданию инструментария, который позволил бы получить сопоставимые данные выборок китайских и русских студентов. Для этого был сделан перевод методики ССП на китайский язык. Для достижения эквивалентности инструментария был проделан перевод опросника сначала на китайский язык, затем совершен независимый обратный перевод специалистом, одинаково хорошо владеющим обоими языками, сопоставление формулировок каждого из пунктов, полученных в результате обратного перевода с исходным и, при необходимости, корректировка группой экспертов тех формулировок, которые требовали уточнения для достижения эквивалентности. В результате, как мы полагаем, был получен эквивалентный перевод опросника ССП на китайский язык. На втором этапе был проведен опрос студентов и осуществлена обработка результатов в группах китайских и русских студентов. Получены следующие результаты.

В выборке китайских студентов наиболее часто используемый тип копинга – *планирование решения проблемы* ($M=53,20$; $\sigma=8,50$), на втором месте по частоте находится *конфронтационный копинг* ($M=52,17$; $\sigma=7,44$), на третьем *поиск социальной поддержки* ($M=51,40$; $\sigma=10,39$).

В выборке русских студентов наиболее часто используемый тип копинга – *бегство-избегание* ($M=54,59$; $\sigma=7,59$), второе и третье место делят *поиск социальной поддержки* и *положительная переоценка* ($M=53,28$; $\sigma=7,54$) и лишь на четвертом месте находится *планирование решения проблемы* ($M=52,38$; $\sigma=8,43$).

Для того чтобы выяснить, существуют ли значимые различия между группами китайских и русских студентов в предпочтении копинг-стратегий, был использован непараметрический U – критерий Манна-Уитни. Выявлено наличие значимых различий в отношении двух копинг-стратегий. Стратегия *положительная переоценка* чаще используется китайскими студентами ($p=0,013$), а стратегия *бегство-избегание* русскими студентами ($p=0,017$).

Обсуждение результатов. Гипотеза исследования подтвердилась. Выявлены различия в структуре копинг-стратегий китайских и русских студентов. Обнаружено преимущественное использование китайскими студентами эффективных стратегий совладания. Стратегия *планирование решения проблемы*, которая чаще, чем все другие, применяется китайскими студентами, рассматривается большинством исследователей как наиболее продуктивная. Относительно продуктивными считаются также копинг-стратегии *конфронтация* и *поиск социальной поддержки*, также предпочитаемые китайскими студентами. Полученные нами данные можно объяснить тем, что в Россию приезжают учиться люди с выраженной установкой на активное преодоление трудностей, которые неизбежны в инокультурной среде.

Результаты нашего исследования близки к описанным Е.С. Chang (2001). Его работа посвящена сравнению типов копинг-реакций, предпочитаемых американцами, выходцами из Азии и Кавказа. В этой работе использовался опросник Coping Strategies Inventory, созданный Tobin, Holroyd, Reynolds and Wigal (1989). Восемь шкал этого опросника позволяют получить количественную оценку восьми различных типов стратегий, содержание которых близко к типам копинг-реакций, измеряемым методикой ССП. Выявлены три наиболее часто используемые копинг-стратегии американцами азиатского происхождения: социальная поддержка ($M=27,24$; $\sigma=6,55$), решение проблемы ($M=27,07$; $\sigma=6,51$), когнитивная реструктуризация (включает попытки рассматривать стрессовую ситуацию более позитивным способом; например, постараться взглянуть на нее в другом свете и поступить лучшим способом из возможных).

Стратегии совладания, предпочитаемые русскими студентами из нашей выборки, не столь продуктивны. Чаще всех других используемая стратегия *бегство-избегание* считается специалистами наименее эффективной, поскольку такое поведение может лишь на краткий срок облегчить человеку переживание трудной ситуации. Наиболее продуктивная стратегия *планирование решения проблемы* занимает лишь четвертое место в рейтинге после стратегий *поиск социальной поддержки* и *положительная переоценка*. Это может свидетельствовать о недостаточной сформированности у наших студентов готовности к активному преодолению трудностей.

Следует, однако, заметить, что наша выборка не является достаточно представительной, чтобы делать окончательные выводы, поэтому данное исследование должно рассматриваться как пилотажное.

RUSSIAN STUDENTS AND CHINESE STUDENTS WHO STUDY IN RUSSIA: COMPARING THEIR COPING STRATEGIES PREFERENCES

O. DanilenkoI, Kung I-Ling, Li Zihan

The article presents the data of empirical research of the differences in the relevant frequency of coping strategies applied by Russian and Chinese students, who study in Russia. It was discovered that Chinese students mainly use efficient strategies of control while Russian students tend to use less efficient strategies.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ)

И.Б. Дерманова

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

E-mail: dermanova@mail.ru

Работа посвящена исследованию взаимосвязей ситуативных и универсальных показателей совладающего поведения военнослужащих в различные периоды взрослости. В статье показано, что формирование единой структуры совладания (разрозненной и индивидуально вариативной в юности) проходит через усиление внутрифункциональных связей (увеличение стереотипизованности адаптационного ответа) в период ранней взрослости к ее распаду и вновь увеличению индивидуальной вариативности в период средней взрослости. Библиогр. 3.

Совладающее поведение человека включает множество способов, стратегий и реакций, направленных на преодоление множества сложных жизненных ситуаций. Целостный стиль совладания представляет собой синтез всех способов и стратегий в уникальную структуру, которая определяется как спецификой ситуации, так и индивидуально-личностными особенностями. До настоящего времени в психологической литературе не имеется единой концепции и классификации способов и стратегий совладания, поскольку многие ситуации достаточно специфичны. В связи с этим в последнее время отечественные психологи все чаще высказываются о том, что необходимо, по выражению С.К. Нартовой-Бочавер (1997), встречное движение исследований от личности «везде и всегда» к личности в отдельной ситуации и от отдельного события – к его роли для каждого человека. Поэтому предлагается фиксировать весь «веер» способов психологического преодоления, например, выстраивая coping-профиль для представителей различных социальных, профессиональных и возрастных групп. На наш взгляд, профиль даже с учетом всего множества актуализируемых человеком способов преодоления дает информацию только об уровневых характеристиках, или частоте использования отдельных стратегий. Но не менее важное значение для понимания специфики стиля совладания, его изменения и развития имеет выявление системы взаимосвязей элементов, его составляющих. Именно характер внутренних и внешних взаимосвязей стратегий и способов совладания позволяет рассмотреть процесс развития совладающего поведения во всей его сложности и многообразии.

Целью нашего исследования, в частности, было выявить возрастные особенности структуры совладания, включающей как общие (универсальные стратегии), так и конкретные (ситуативные способы поведения).

В литературе показана важная роль возрастного фактора в выборе стратегий совладающего поведения. Изучению возрастных особенностей психологического преодоления посвящены работы многих отечественных и западных исследователей. Констатируя общие результаты, Т.Л. Крюкова отмечает, что «положительная динамика совладающего поведения субъекта заключается в увеличении с возрастом продуктивных (ориентированных на действия по разрешению трудной ситуации) и снижению непродуктивных стилей и стратегий совладания (деструктивных форм разрядки)» (2008, С. 59).

В работе мы исходили из того, что совладающее поведение актуализируется в большей степени в стрессовой ситуации, сложность задач адаптации к которой превышает энергетическую мощность привычных реакций, и обычного приспособления недостаточно. Поэтому наряду с общими механизмами копинга, в такой ситуации актуализируются и специфические реакции и способы поведения, характерные для данной конкретной ситуации.

В исследовании приняли участие 151 человек в возрасте от 19 до 45, имевших опыт проведения боевых действий. Выборка была разделена на четыре возрастные подгруппы. Первая группа –

19-21 год (юность); вторая – 22-25 лет (ранняя зрелость); третья – 26-33 года (средняя зрелость – первый подпериод); четвертая – 34-45 лет (средняя зрелость – второй подпериод). С помощью метода извлечения неявных знаний, предложенного Р. Стернбергом (2002), нами была составлена анкета, включающая 28 различных способов поведения. В исследовании оценивались как интенсивность, или частота и репертуар использования отдельных способов и приемов совладания, так и степень их эффективности с точки зрения самих военнослужащих. Все множество реакций с помощью кластерного анализа было сведено к пяти основным более или менее обобщенным способам поведения. Первый был обозначен как «специфическая активность и помощь другим»; второй как «эмоциональное отвлечение и агрессивный выход эмоций»; третий как «физический уход и когнитивное дистанцирование»; четвертый – «допинг и молитва»; пятый – «неспецифическая активность».

Значимых возрастных различий ни в интенсивности использования выделенных способов, ни в их субъективной эффективности в конкретной ситуации не обнаружено, за исключением более частого использования «эмоционального отвлечения и агрессивного выхода эмоций» в младшей возрастной группе испытуемых. Последнее соответствует данным других исследователей, свидетельствующих о снижении с возрастом эмоционально-ориентированных форм копинга. Отсутствие значимых различий в возрастных группах по остальным параметрам мы склонны объяснять тем, что ситуация, в которой оказываются военнослужащие, перекрывает воздействие возрастного фактора.

Характер связей между показателями частоты и эффективности использования различных способов поведения военнослужащими указывает на абсолютно сознательный выбор той формы совладания, которая помогает им справиться с ситуацией, особенно в первой возрастной группе. Об этом можно судить по одиночным попарным корреляциям между соответствующим показателями. Однако в более старших группах попарные связи постепенно пропадают и формируются два противоположных симптомокомплекса. В первом – интенсивность использования «специфической активности» положительно коррелирует с оценками ее собственной эффективности и эффективности других способов поведения («эмоционального отвлечения, агрессивного выхода эмоций» и «неспецифической активности»). Во втором – реакции «ухода и дистанцирования» связываются, практически, с теми же показателями эффективности, но отрицательно. Таким образом, с возрастом наблюдается постепенное формирование двух разнонаправленных ситуационных стилевых установок. Одна из них характеризует включенность в ситуацию при разных попытках снижения напряжения (конструктивных и не конструктивных; осознанных, и не вполне осознанных); другая – осознанное отключение и уход из ситуации. То есть формируется две модели ситуационного копинг-стиля.

Для выявления «универсальных» стратегий совладающего поведения использовалась методика Лазаруса. На основании сравнения данных полученных в возрастных подгруппах, можно отметить, главным образом, характерное снижение эмоционально-ориентированных форм копинга и нарастание проблемно-ориентированных. Что касается структуры связей, то здесь обнаруживается тенденция их распада по мере взросления. Если у испытуемых первой группы их 8, второй – 7, то в третьей и четвертой только по 3. Это можно трактовать как увеличение гибкости универсального адаптационного ответа.

Анализ структуры взаимосвязей универсальных стратегий совладания (методика Лазаруса) и способов поведения в боевых действиях (анкета) показал нарастание их количества к периоду 22-25 лет (с 2 до 8). В первой группе конструктивная ситуационная активность (первая шкала) детерминирована общей склонностью к поиску социальной поддержки и самоконтролю. Во второй – в единую корреляционную структуру объединились практически все исследуемые показатели копинг поведения, даже такие совершенно разные по сути, как: конфронтация и положительная переоценка; допинг, молитва и принятие ответственности, уход и положительная переоценка (все связи положительные). В некотором смысле оппозиционным им оказался только такой способ поведения как «специфическая активность». То есть к периоду ранней зрелости формируется целостная структура совладания, объединяющая как ситуативные, так и универсальные стратегии и проявляющаяся в поляризации неконструктивного и конструктивного стилей поведения. В двух же старших группах мы наблюдаем одинаковую картину распада большинства корреляционных связей (остаются только 3 из 8, образующие 2 независимые плеяды), но сохраняется общий характер, выделяемых стилей: скорее как конструктивный или неконструктивный. То есть с возрастом общий рисунок поведения вновь становится более индивидуально разнообразным и ситуационно специфичным, а «универсальные» и «ситуативные» стратегий копинга приобретают относительную независимость.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева и др. М., 2008.

2. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.

3. Практический интеллект / Под ред. Р. Стернберга, СПб, 2002.

THE AGE PARTICULARITIES OF THE COPING-BEHAVIOR STRUCTURE (THE CASE OF THE MILITARY MEN)

I. Dermanova

The article is devoted to the research of interconnections between situational and universal characteristics of military men coping-behavior in different age periods. It was shown that in the time of youth the characteristics of coping-behavior is poorly interconnected (probably because of being not developed and individually variable), later in the period of early adulthood coping-behavior of the same characteristics is more developed and interconnected (that may be explained by strengthening of similarity and unity), and during the period of average adulthood they have a tendency to disintegrate again (that may be explained by an increase of individual variability).

КОЛЛЕКТИВНЫЙ СИМВОЛИЧЕСКИЙ КУПИНГ: ТИПЫ СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СПИДЕ

Т.П. Емельянова

Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук

E-mail: t_emelyanova@inbox.ru

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ. Грант № 10-06-00433-а
«Угроза здоровью в обыденном сознании: случай ВИЧ-инфицирования и СПИДа»

В материале излагаются результаты исследования социальных представлений (СП) о ВИЧ-инфицировании и СПИДе. Эмпирически определено содержание СП. С помощью кластерного анализа выделены типы СП, различающиеся по содержанию. При этом в ядрах всех типов СП обнаружены элементы, атрибутирующие угрозу заражения маргинальным группам. Символическая защита собственной группы через дефоваризацию «чужой» описывается как символический коллективный купинг, возникающий в обществе при определенных условиях.

Конструирование социальных представлений (СП) об угрожающих здоровью явлениях окружающей среды выполняет помимо прочих функцию символической защиты, которая была концептуализирована В. Вагнером как коллективный символический купинг. ВИЧ-инфицирование и СПИД с начала 1980-х годов становятся проблемой нашего общества, которая приобретает выраженную аффективную нагрузку, что, в свою очередь, обуславливает конструирование СП. Эти СП как системы обыденных интерпретаций призваны сделать угрожающее явление более понятным и менее страшным. На протяжении последнего десятилетия уже предпринимались попытки раскрыть содержание обыденного сознания об этом заболевании у россиян (напр.: Бовина И.Б., 2005 и др.). В нашем исследовании ставилась цель выявить основные типы существующих СП, их структуру и содержание, а также некоторые социально-психологические особенности респондентов, конструирующих каждый из типов СП. В исследовании (данные были собраны с помощью Д.Ивановой) приняли 128 человек. Основную часть выборки составили респонденты с высшим или незаконченным высшим образованием. Для выявления структуры СП (его ядра и периферии) использовался коэффициент Ж.-К.Абрика. Кроме того, применялись шесть методик для изучения социально-психологических особенностей личности. Для выделения групп респондентов по типу СП был проведен кластерный анализ. В образовавшиеся пять основных групп вошли 122 человека (различия находились на уровне 18). Для целей анализа были выделены три ключевые характеристики СП (оцениваемая важность проблемы, восприятие личной угрозы и склонность к дискриминации инфицированных/больных).

Из результатов анализа, следует, что у всех групп в ядре СП находятся элементы, указывающие на особую «группу риска», которой приписывается гораздо большая вероятность заражения, что подтверждает аутгрупповой характер СП. На основании этого группам были даны названия: «Внешне обеспокоенные», «Недооценивающие», «Агрессивно-вытесняющие», «Самодостаточные» и «Настороженные». Затем был проведен анализ социально-демографических, социально-психологических особенностей групп.

Вот основные характеристики выделенных групп.

Группа №1 «Внешне обеспокоенные» Люди этой группы оценивают важность проблемы очень высоко, при этом считают, что личная угроза для них низка и в небольшой степени склонны к дискриминации ВИЧ-инфицированных/больных СПИДом. По сравнению с другими группами, здоровье, друзья, материальная обеспеченность (которые могут сильно пострадать при заражении), для них не очень значимы. Эти люди меньше всего склонны приписывать себе ответственность (в том числе и в области здоровья и болезни, и неудач). Это приводит к тому, что они называют проблему важной, при этом, слабо относят ее к себе. Не исключено, что эта максимально оцениваемая значимость проблемы – результат пропаганды и социальной желательности.

Группа №2 «Недооценивающие» Характеризуя СП этой группы, можно сказать, что эти респонденты высоко оценивают значимость проблемы, немного склонны к дискриминации и, при этом, считают, что для них самих вообще нет угрозы заражения. Такие люди склонны приписывать себе ответственность только в сфере достижения, а не неудач, что, по сути, должно ассоциироваться с заражением. При этом они имеют минимальный балл по интернальности в сфере здоровья и болезни. Они не интересуются проблемой, видимо, считая, что она от них никак не зависит и никак их не касается. Они имеют наименьшую социальную дистанцию с инфицированными/больными, что может быть связано с тем, что, не замечая проблемы, люди этой группы не делают никакого различия между ними и собой.

Группа №3 «Агрессивно-вытесняющие» Об этой группе можно сказать, что личная угроза заражения и важность проблемы оценивается ими очень и очень низко. При этом люди этой группы очень сильно склонны к дискриминации ВИЧ-инфицированных/больных СПИДом. Такое положение дел может быть объяснено тем, что эти респонденты действительно уверены в отсутствии проблемы и разделяют появляющиеся в СМИ мнения о том, что «СПИД – оружие террористов», «мистификация мирового масштаба» и др. И как результат выплескивают свой агрессивный настрой на ВИЧ-инфицированных/больных СПИДом. Хотя, учитывая используемые нами методы получения данных, мы можем судить о внутренней готовности к дискриминации, а не о ее проявлении на поведенческом уровне. У этой группы в большей, чем у остальных, степени выражена ценность свободы и творчества. Можно предположить, что ВИЧ-инфекция/СПИД воспринимаются именно как их ограничение, что и приводит к нивелированию значимости проблемы и к такой высокой склонности к дискриминации – как попытке освободиться от этих ограничений.

Группа №4 «Самодостаточные» Люди этой группы считают проблему незначимой и низко оценивают ее в качестве личной угрозы. Но, в отличие от предыдущей группы, они вообще не склонны к дискриминации. Члены этой группы единственные оценили вероятность своего заражения выше, чем «вообще любого человека», что может быть объяснено их социально-психологическими особенностями. Люди этой группы в наибольшей степени склонны приписывать себе ответственность в области неудач, в области здоровья и вообще склонны нести личную ответственность (о чем говорит шкала общей интернальности). Но, возможно, что именно такая ярко выраженная опора на себя, приводит к тому, что эти люди недооценивают важность проблемы ВИЧ-инфекции/СПИДа и угрозу, которую она несет лично им. Они словно уверены в том, что контролируют абсолютно все в своей жизни и поэтому ВИЧ/СПИД никак их не коснется.

Группа №5 «Настороженные» Говоря о том, что значимость проблемы ВИЧ-инфекции/СПИДа невелика, люди этой группы, очень высоко оценивают ее как личную угрозу. В то же время, они имеют высокую склонность к дискриминации. Желая защитить себя, они стараются держать дистанцию с ВИЧ-инфицированными/больными СПИДом. Кроме того, члены этой группы имеют наибольшую склонность к копингу, ориентированному на решение задач. Поэтому, для того, чтобы справиться с угрозой ВИЧ-инфицирования, они дистанцируются от больных/инфицированных и, что очень важно, получают дополнительную информацию о проблеме. На это указывает их наибольшая осведомленность.

Дальнейший анализ заключался в поиске различий между группами. Подсчет критерия Крускала-Уоллиса показал, что группы имеют значимые различия по уровню интернальности в сфере здоровья и болезни, а также по значимости некоторых ценностей: свободы и творчества.

Интернальность в сфере здоровья и болезни, имеет прямое отношение к теме ВИЧ-инфекции/СПИДа и говорит о том, что носители разных типов СП по-разному видят ответственность за эту сферу жизни.

Угроза заражения всеми группами респондентов приписывается определенным «группам риска» (геи, наркоманы и проститутки). В ядре СП каждого типа находятся элементы угрозы: маргинальные группы общества. Отсюда вытекает два следствия: любой представитель «группы риска» автоматически рассматривается как опасность, которую следует избегать; а второе – болезнь пред-

ставляет угрозу для других, но не для меня. Эта общая для респондентов с различными социально-демографическими и социально-психологическими характеристиками интерпретация угрозы заболевания, свидетельствует о том, что обыденное понимание угрожающего явления при всех различиях и деталях СП подчиняется единой закономерности. В основе этой закономерности находится механизм защиты, проявляющий себя как символический коллективный коупинг. СП об угрозе заболевания осуществляют функцию символического совладания, приписывая угрозу аутгруппам. Этот механизм символического совладания, по-видимому, характерен для случаев массовой угрозы инфицирования, т.к. категоризирует собственную группу как социально позитивную, дефоваризируя аутгруппу. Подобный тип символического коллективного коупинга характерен для обществ с недостаточным доступом к информации о случаях заражения, с одной стороны, и неуверенностью в надежности и доступности медицинской помощи в случае заболевания, с другой стороны.

COLLECTIVE SYMBOLIC COPING: TYPES OF SOCIAL REPRESENTATIONS ABOUT AIDS

T. Emelyanova

The article lists the research results for the social representations' structure concerning HIV contamination and AIDS. Five types of SRs are being discovered. At the same time, the basic elements of SRs' cores (nuclei) coincide. They attribute contamination threat to the marginal groups of population. Such a phenomenon is being described as symbolic collective coping.

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ С УСТАНОВКОЙ НА НОНКОНФОРМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

О.И. Ефимова, В.А. Обух, А.А. Ощепков

Россия, г. Ульяновск, Ульяновский государственный университет

Статья подготовлена в рамках реализации ФЦП

«Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009 – 2013 годы

Рассматриваются особенности совладающего поведения у студентов с установкой на нонконформное поведение. В частности, на основе методики Э. Хайма, рассматриваются индивидуальные копинг-стратегии студентов. На основе анализа эмпирических данных показаны особенности когнитивных, эмоциональных и поведенческих совладающих стратегий студентов с нонконформным поведением. Библиогр. 3.

Исследование проблем психологии совладающего поведения как значимой составляющей адаптивного социального поведения актуально в связи с социальной нестабильностью, существованием негативных тенденций развития (суициды, наркомания, насилие и пр.). Такое положение привлекает интерес многих исследователей. Ученых интересует, каким образом человек справляется с ситуациями, событиями в своей жизни, чем определяется предпочтение определенных способов совладания с трудностями.

Зарубежные исследования совладающего поведения представлены несколькими направлениями. Во-первых, роль когнитивных конструктов, определяющих способы реагирования на жизненные трудности, рассматриваются Лазарусом и Фолкменом. Акцент на личностных детерминантах, обуславливающих предпочтение индивидом тех или иных стратегий поведения, делается в работах Коста и Маккрей. Лер и Томэ большее внимание уделяют анализу самих трудных ситуаций (Кондратьева М.В., 2007). Отечественный подход к изучению психологии совладания связан с исследованиями поведения человека в трудных жизненных ситуациях в работах таких исследователей, как В.А. Бодров, Р.М. Грановская, И.Г. Малкина-Пых, И.М. Никольская и др (Приводится по: Корзун С.А., 2009).

Э. Хайм, изучая копинг-процессы у онкологических больных, выделил 26 форм копинг-поведения, среди которых есть адаптивные и неадаптивные варианты. Адаптивные варианты копинг-поведения включают такие когнитивные элементы, как проблемный анализ, установка на собственную ценность, сохранение самообладания; эмоциональные стратегии – протест, оптимизм; и успешные поведенческие копинг-стратегии – сотрудничество, альтруизм (Змановская Е.В., 2004).

По мнению Е.В. Змановской, в случае отклоняющегося поведения, люди часто прибегают к малоадаптивным вариантам копинг-поведения. Среди малопродуктивных когнитивных стратегий – смирение, растерянность, эмоциональных стратегий – подавление эмоций, покорность, агрессивность. Среди малопродуктивных поведенческих стратегий – активное избегание, отступление (Змановская Е.В., 2004).

В связи с этим, представляет интерес исследование особенностей копинг-стратегий у людей с предрасположенностью к преодолению каких-либо норм и правил, склонных к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения. Поэтому целью нашего исследования стало изучение особенностей совладающего поведения людей с установкой на неконформное поведение.

Эмпирическую базу исследования составили студенты филиала Ульяновского государственного университета в г. Димитровграде в возрасте 21–22 года, всего 58 человек. Для диагностики неконформистских установок в поведении использовалась методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) (автор – А.Н. Орел). Для выявления стилей совладания со стрессом у студентов была использована методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма.

С целью анализа копинг-стратегий студентов нами было проведено сопоставление индивидуальных копинг-стратегий в группах юношей и девушек с неконформистскими и конформистскими установками в поведении. При этом сравнивались отдельно когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии.

Анализ особенностей стратегий совладающего поведения студентов с установками на неконформистское и конформистское поведение выявил следующие различия в стратегиях совладания. В основном, в выборке студентов среди когнитивных стратегий преобладают относительные стратегии (77% у студентов с конформистскими установками в поведении и 74% у неконформных студентов). Среди относительных копинг-стратегий преобладают стратегии «Придача смысла» и «Сохранение самообладания». Далее, стоит отметить тенденцию к повышению уровня непродуктивных когнитивных копинг-стратегий у студентов с неконформистскими установками. Так, у конформных студентов не обнаружено непродуктивных когнитивных стратегий, в то время как у неконформных непродуктивные стратегии наблюдаются (26%).

Дальнейший анализ стратегий совладающего поведения показал, что среди эмоциональных стратегий преобладает продуктивная стратегия «Оптимизм» как у студентов с конформистскими установками в поведении, так и у студентов с неконформистскими установками (81% у конформных студентов и 69% у неконформных студентов). Непродуктивные эмоциональные стратегии также проявляются в индивидуальных стратегиях студентов, однако можно наблюдать тенденцию повышения уровня непродуктивных стратегий среди неконформных студентов (19% у конформных студентов, 31% у неконформных студентов). При этом у студентов с конформистскими установками наблюдается непродуктивная стратегия «Подавление эмоций» (19%), в то время как у студентов с неконформистскими установками преобладает стратегия «Агрессивность» (25% от общей выборки).

Далее, анализ был посвящен сравнению поведенческих копинг-стратегий студентов, который выявил примерно одинаковое распределение выборов продуктивных, относительных и непродуктивных стратегий у студентов с конформистскими установками и у студентов с неконформистскими установками. В основном, преобладает выбор продуктивной стратегии «Сотрудничество»: у конформных студентов в 50% случаев, у неконформных в 71% случаев. Как у конформных, так и неконформных студентов, встречается относительная стратегия «Отвлечение» (в 30% у конформных студентов, в 23% у неконформных студентов); непродуктивная стратегия «Отступление» выбирается у конформных студентов в 20% случаев, у неконформных студентов – в 6% случаев.

Таким образом, на основе выше изложенного можно сделать следующие выводы. Среди когнитивных совладающих стратегий, в основном, преобладают относительные стратегии «Сохранение самообладания», «Придача смысла», «Диссимиляция», при этом наблюдается тенденция повышения уровня выборов непродуктивной стратегии «Растерянность» у студентов с неконформистскими установками. Это можно объяснить тем, что конформные студенты, придерживаясь общих правил, имеют более четкие ориентиры, что выражается в стремлении придать некий смысл своему поведению, в то время как неконформные студенты, отвергая общепринятые нормы, имеют некую растерянность, размытость ориентиров. Высокий уровень выборов относительных стратегий говорит о том, что стрессовые, сложные ситуации имеют большее влияние на эмоциональную сферу, нежели на когнитивные структуры.

Среди эмоциональных копинг-стратегий преобладает продуктивная стратегия «Оптимизм», что объясняется общим оптимистическим настроением юношей и девушек, учащихся в вузе. При этом отмеченная тенденция к повышению уровня выборов непродуктивной стратегии «Подавление эмоций» у студентов с конформистскими установками в поведении, и стратегии «Агрессивность» у студентов с неконформистскими установками, говорит о разной направленности эмоций у конформных и неконформных студентов. Это связано с тем, что студенты, стремящиеся придерживаться общепринятых норм, более склонны к подавлению эмоций, нежели студенты, склонные к нарушению общепринятых правил, стремящиеся к выплеску эмоций наружу.

Для поведенческих копинг-стратегий наблюдается примерно одинаковое распределение выборов продуктивных, относительных и непродуктивных стратегий у конформных и неконформных

студентов. При этом преобладает продуктивная стратегия «Сотрудничество», что свидетельствует о том, что в основном студенты склонны прибегать к помощи близких для преодоления трудностей. Большой уровень выборов непродуктивной стратегии «Отступление» у студентов с конформистскими установками в поведении свидетельствует о том, что студенты с большим уровнем поддержки общих норм, более склонны к изолированию, в то время как студенты с неконформистскими установками, подвергаясь санкциям за нарушение общепринятых правил, также склонны к самоизоляции, хотя и в меньшей степени.

Литература

1. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения). М.: Академия, 2004. 288с.
2. Кондратьева М.В. Совладание как основа конструктивного поведения личности // Материалы XI региональной научно-технической конференции «Вузовская наука – Северо-Кавказскому региону». Т. 2. Общественные науки. Ставрополь: СевКавГТУ, 2007. 168 с.
3. Корзун С.А. Локус контроля, восприятие социальной поддержки и акцентуации характера как копинг-ресурсы девиантных подростков // Социальная психология сегодня: наука и практика: Материалы IV Межвузовской научно-практической конференции, 18 марта 2009 г. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2009. С. 95-96.

COPING-STRATEGY FEATURES OF STUDENTS WITH NONCONFORM BEHAVIOR ATTITUDE

O. Efimova, V. Obukh, A. Oschepkov

Coping behavior features of students with nonconform behavior attitude are considered. In particular, on the basis of using E. Heim method, individual coping-strategies of students are examined. On the basis of analysis of empirical data features of cognitive, emotional and behavioral coping strategies of students with nonconform behavior are exposed.

СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА РИСКА КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОПЕРЕЖАЮЩЕГО СОВЛАДАНИЯ

И.В. Изюмова

*Россия, г. Москва, Инженерно-экономический институт
(МАИ, государственный технический университет)
E-mail: iziumovair@rambler.ru*

Опережающее совладание направлено на управление жизненными ситуациями, содержащими негативные события. Осознание, понимание человеком рисков и их последствий повышает эффективность предпринимаемых мер, усилий для их преодоления и переживания. Учебная деятельность сопровождается эмоциональным напряжением, кризисными, стрессовыми ситуациями. Институциональные, организационные, личностные риски, возникающие при оказании образовательной услуги, имеют разный уровень. Библиогр. 6.

Совладающее поведение изучается по разным направлениям в социальных, медицинских, педагогических, психологических и других науках. Актуальность изучения совладающего поведения для социальных психологов объясняется сохраняющейся напряженностью в современном обществе, которое в течение продолжительного времени находится в условиях глобального кризиса.

В динамичной, изменяющейся среде человек испытывает и преодолевает различные виды стрессов, адаптируется к возникающим условиям, ситуациям. В этой связи важно изучать не только поведение человека в уже состоявшихся ситуациях, его переживание событий в прошлом и настоящем. Важно сделать акцент на поведении, которое связано с еще не состоявшимися событиями. Отмечено, что чем более полно осознаются и понимаются все последствия не только своих действий, но и всех участников взаимодействия, тем лучше человек может подготовиться к предстоящему событию, ситуации: принять меры по снижению негативного результата, подготовиться психологически. Таким образом, для эффективного опережающего совладания следует оценить риск и опасность. Риск в отличие от опасности всегда субъективен, как по природе, т.е. связан с решением и действием самого человека, так и по оценке. Опасность характеризуется объективной оценкой наступления событий и связана с действием других субъектов. В данном исследовании понятия риск и опасность используются как синонимы. В статье представлены результаты эмпирического исследования представлений о рисках при обращении за образовательной услугой.

Результаты эмпирического исследования. В исследовании, проведенном в 2005-2010 гг., участвовали абитуриенты, студенты и выпускники высших образовательных учреждений (176 респондентов). Выборка представляет собой молодежную группу (от 18 до 30 лет), в которой мужчин больше, чем женщин (65%).

Для сбора первичной информации использовано анкетирование. С помощью метода словесных ассоциаций, открытых вопросов выделены представления клиентов о рисках при оказании образовательной услуги (43 респондента). Для обработки использован семантический анализ, контент-анализ, частотный анализ.

На первом этапе исследования после выделения дескрипторов, указывающих на риск, составлены категории рисков: 1) институциональный; 2) организационный; 3) личностный.

К институциональному риску относятся: а) изменения законов, правил осуществления предпринимательской деятельности образовательных учреждений (условий лицензирования, аккредитации); б) изменения стандартов, программ обучения; в) невостребованность профессии, специальности на рынке труда в будущем.

Организационные риски включают: а) уровень материально-технического обеспечения; б) качество управления и организации обучения; в) безопасность слушателей; г) подготовка и квалификация преподавателей; д) морально-нравственное поведение преподавателей.

Личностные (клиентские) риски связаны с: а) ошибочным выбором профессии; б) финансовыми потерями; в) временными затратами; г) способностями усвоить материал.

Чаще всего респонденты указывали на риски, связанные с: компетентностью и квалификацией персонала ВУЗа (43% и 41% соответственно); материальным обеспечением учреждения (39%). Несколько реже респондентами назывались такие риски, как коррупция, мошенничество администрации и персонала (30%); отсутствие лицензий и низкое качество обучения (по 27%); невостребованность профессии, специальности на рынке в будущем (26%); техническое оснащение учреждения (24%); актуальность, достоверность подаваемого учебного материала (23%); уровень оплаты за услугу (20%). Риски, связанные с личными требованиями преподавателей; организацией учебного процесса и авторитетом учреждения; наличием программ обучения, отношением преподавателей назвали 17%, по 13 % и 11% респондентов соответственно. Менее 10% респондентов указали на: риск безответственного отношения организации и её преподавателей к организации учебного процесса (1% и 9% соответственно); отсутствие опыта работы и преданности преподавателей профессии; риск возникновения межличностных конфликтов, предвзятого и необъективного отношения преподавателей к студентам (по 7%); не соответствие заявляемых и предоставляемых услуг, условий (6%), ухудшение здоровья (4%), изменение условий поступления в ВУЗ, усвоение учебного материала (по 3%).

Субъективная оценка уровня риска при обращении за образовательной услугой. Риски за период обучения могут возникать с разной частотой. Подготовка к преодолению, переживанию ситуации зависит не только от оценки вероятности наступления события, но и оценки их последствий: важности, тяжести, объему потерь.

На втором этапе исследования выявлен уровень рисков, при оказании образовательной услуги. Респондентам было предложено распределить 100 баллов между рисками. Для интерпретации результатов использована трехуровневая шкала: низкий, умеренный и высокий уровень риска (10 – 39 баллов; 40 – 69 баллов; 70 – 100 баллов соответственно).

Характеристики, относящиеся к институциональному риску, оценены на очень низком уровне (менее 10 баллов).

Характеристики, относящиеся к организационным рискам, имеют разную субъективную оценку уровня риска. Компетентность, квалификация преподавателей; управление и организация учебного процесса, по мнению респондентов, характеризуется умеренным уровнем риска. Риски, связанные с материально-техническим обеспечением учреждения и изменением условий поступления в ВУЗ оцениваются как низкие.

Личностные и финансовые риски; риски, связанные с нарушением персоналом морально-этических норм и правил, а также безопасностью, оценены респондентами в 10 и менее баллов (среднее значение по группе рисков).

Интерпретация полученных результатов. Вероятно, при оценке уровня институциональных рисков, респонденты пришли к пониманию, что ситуацию можно разрешить с помощью законодательных мер: закончить обучение в другом учебном заведении, работать по специальности на низких должностях или временно работать по более востребованным специальностям.

Мы предполагаем, что респонденты имеют положительный личный опыт восприятия учебного материала без использования специального оборудования, поэтому риск, связанный с материально-

техническим оснащением имеет для них низкий уровень. Респонденты отрицательно относятся к коррупции, мошенничеству и спекуляции, взяткам и иным морально-этическим нарушениям в сфере образования. Субъективная оценка риска данного характера на очень низком уровне, по нашему мнению, указывает на преодоление таких ситуаций без приложения больших усилий, негативных последствий, игнорируется либо иницируется клиентом.

Мы предполагаем, что при осмыслении риска не усвоить/ выполнить программу обучения из-за нехватки времени для выполнения всех видов работ; большого объема и сложного учебного материала и других ситуаций, респонденты приходят к осознанию, что преодолеть данную ситуацию можно при активном участии в процессе обучения.

Финансовые риски оцениваются респондентами менее чем в 10 баллов, т.е. риск незначительный. Возможно, это связано с потерей не собственных денежных средств или компенсацией за счет низкого уровня активности в учебной деятельности.

Эффективное опережающее совладание связано с пониманием, осознанием, оценкой возможных рисков. Определение уровня риска позволяет подготовиться к будущим негативным ситуациям, заблаговременно пережить их и тем самым снизить эмоциональное напряжение.

Литература

1. *Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-19.
2. *Василюк Ф.Е.* Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 3. С. 90-101.
3. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М., 1994.
4. *Нартова-Бочавер С.К.* «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.
5. *Солнцева Г.Н., Корнилова Т.В.* Риск как характеристика действий субъекта. Монография: Московский Государственный университет им. М.В. Ломоносова, факультет психологии. М.: НИЦ «Инженер», 1999. 80 с.
6. *Wills T.A., Shiffman, S.* Coping and substance use: A conceptual structure// S.Shiffman, T.A.Wills. (Eds.) Coping and Substance use. Orlando, F.L., 1985. P.3-25.1985.

RISK VALUE JUDGMENT AS THE CONDITION EFFECTIVE ADVANCING COPING

I. Izjumova

Advancing coping is directed on management of the reality situations containing negative events. Comprehension, understanding the person of risks and their consequences raises efficiency of undertaken measures, efforts for their overcoming and experience. Educational activity is accompanied by an emotional pressure, crisis, and stressful situations. The Institutional, the organizational, personal risks arising at rendering of educational service, have different level.

КРОСС-КУЛЬТУРНЫЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ РОССИИ И ГЕРМАНИИ)

Е.А. Ильичева

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

В статье показана актуальность изучения совладающего поведения, кросс-культурных исследований, даны определения понятиям, представлена схема изучения совладающего поведения в кросс-культурном контексте, описаны результаты проведенного кросс-культурного исследования (на примере России и Германии). Основными результатами исследования являются обнаруженные сходства и различия в представлениях о совладающем поведении представителей своей и другой культур, а также кросс-культурные различия в стратегиях совладания россиян и немцев. Табл. 2, библиогр. 3.

О возрастающем интересе к проведению кросс-культурных исследований говорит стремительное увеличение исследований в данной области. Кросс-культурный подход заключается в изучении особенностей человека с точки зрения его принадлежности к той или иной культуре. Культура при таком подходе выступает фактором возможных различий в особенностях восприятия, представлений, поведения.

Объектом нашего исследования является совладающее поведение, поскольку именно в нем проявляются субъективные поведенческие особенности личности. Совладающее (копинг) поведение – это целенаправленная индивидуальная форма поведения личности, которая заключается в овладении человеком трудной ситуацией и направлении своих усилий на ослабление ее действия (Крюкова, 2004).

Целью нашего исследования является изучение особенностей совладающего поведения в двух аспектах:

1. Изучение особенностей совладающего поведения россиян и немцев (для выявления кросс-культурных различий).
2. Изучение представлений о совладающем поведении представителей своей и другой культур (с точки зрения немцев и россиян) (для изучения межкультурной дистанции).

Выборку нашего исследования составили две группы испытуемых: немцы (жители Германии, разных возрастов) и россияне (жители России, разных возрастов).

Для проведения эмпирического исследования нами был применен Экспресс-вариант методики «Юношеская копинг-шкала» ЮКШ (Э. Фрайденберг, Р. Льюис) модифицированная для работы с испытуемыми от 18 до 55 лет (адаптация Крюковой, 2002)

Схема проведенного сравнительного анализа соответствует поставленным целям.

Результатами исследования являются следующие факты:

1. *Изучение совладающего поведения россиян и немцев (для выявления кросс-культурных различий).*

Нами было обнаружено 37% различий в особенностях совладающего поведения немецких и российских мужчин (Таблица 1). Данные говорят о том, что мужчины-россияне, по сравнению с немцами, чаще выбирают стратегии, касающиеся избегания ответственности, обращения за поддержкой к социальному окружению. Мужчины-немцы, по сравнению с россиянами, чаще выбирают стратегии оптимизма и самообвинения

Таблица 1

Особенности совладающего поведения российских и немецких мужчин

Чаще применяют мужчины-россияне	Чаще применяют мужчины-немцы
«Разговаривают с другими людьми о своей проблеме» (p=0,00) «Упорно работают» (p=0,00) «Беспокоятся о своем будущем» (p=0,02) «Мечтают, чтобы случилось чудо, и все само собой уладилось» (p=0,01) «Обращаются за помощью к профессионалу» (p=0,01)	«Считают себя виноватым» (p=0,04) «Смотрят на вещи оптимистически и думают только о хорошем, что все закончиться благополучно» (p=0,01)

В представлениях о копинге немецких и российских женщин в своей жизни выявлено 42 % различий (Таблица 2). Россиянки чаще, чем немки, предпочитают использовать стратегии избегания ответственности; а немки чаще, чем россиянки, используют стратегии обращения за поддержкой к социальному окружению и ухода от проблемы.

Таблица 2

Особенности совладающего поведения российских и немецких женщин

Чаще применяют женщины-россиянки	Чаще применяют женщины-немки
«Беспокоятся о своем будущем» (p=0,00) «Мечтают, чтобы случилось чудо, и все само собой уладилось» (p= 0,02) «Молятся, обращаются к Богу за наставлением, чтобы все благополучно завершилось» (p=0,00)	«Находят способ «выпустить пар»: например, плачут, кричат, выпивают, принимают наркотики» (p=0.03) «Объединяются с другими людьми, у которых такая же проблема» (p=0,03) «Обращаются за помощью к профессионалу» (p= 0,04) «Следят за своим здоровьем, поддерживают себя в хорошей форме» (p=0,01)

Таким образом, можно сказать, что отличием россиян (мужчин и женщин) от немцев (также мужчин и женщин) является более частое использование стратегий совладания, касающихся снятия с себя ответственности.

2. *Изучение представлений о совладающем поведении представителей своей (автостереотипов) и другой культуры (гетеростереотипов) (с точки зрения немцев и россиян), с целью исследования межкультурной дистанции.*

Полученные сходства и различия на данном этапе анализа полученных результатов мы рассматриваем как показатель степени дистанцированности представителей двух культур по отношению друг к другу (степень их психологической близости-отдаленности, степень восприятия представителей другой культуры как отличных от представителей своей культуры).

Сравнение авто- и-гетеростереотипов мужчин:

В группе представлений *авто-и-гетеростереотипов немецких мужчин* обнаружен 21% различий. Немецкие мужчины полагают, что они чаще, чем российские мужчины прибегают к стратегиям «Не знают, как выйти из данной ситуации» ($p=0,04$) и «Думают о том, что они делают и зачем» ($p=0,04$). Российские же мужчины, как полагают немецкие мужчины, чаще прибегают к стратегиям «Находят способ «выпустить пар»: например, плачут, кричат, выпивают, принимают наркотики» ($p=0,02$) и «Думают о том, что они делают и зачем» ($p=0,03$).

В группе представлений *авто-и-гетеростереотипов российских мужчин* обнаружено 16% различий. По представлениям российских мужчин, они чаще, чем мужчины-немцы, выбирают стратегию «Упорно работают» ($p=0,05$), а немецкие мужчины, также по представлениям россиян, чаще выбирают стратегии «Закрываются от проблемы так, чтобы ее можно было избежать» ($p=0,02$), «Считают себя виноватым» ($p=0,01$), чем они.

Можно сказать, что немецкие мужчины в большей степени воспринимают российских мужчин как «других», отличных от мужчин своей культуры, чем российские мужчины немецких.

В группе представлений *авто-и-гетеростереотипов немецких женщин* обнаружено 58% различий.

Немецкие женщины полагают, что они, по сравнению с россиянками, чаще прибегают к стратегиям: «Делают все, что могут, чтобы решить проблему» ($p=0,00$), «Находят время для приятного досуга» ($p=0,00$), «Думают о том, что они делают и зачем» ($p=0,00$). Россиянки, по представлениям немецких женщин, чаще выбирают стратегии «Беспокоятся о своем будущем» ($p=0,00$), «Мечтают, чтобы случилось чудо, и все само собой уладилось» ($p=0,00$), «Не знают, как выйти из данной ситуации» ($p=0,00$), «Объединяются с другими людьми, у которых такая же проблема» ($p=0,00$), «Закрываются от проблемы так, чтобы ее можно было избежать» ($p=0,00$), «Считают себя виноватым» ($p=0,00$), «Обращаются к Богу за наставлением, чтобы все благополучно завершилось» ($p=0,00$), «Обращаются за помощью к профессионалу» ($p=0,03$).

Высокий процент различий говорит о стремлении немецких женщин отличать себя от россиянок, воспринимать их в значительной степени как других, принадлежащих к другой культуре.

В группе представлений *авто-и-гетеростереотипов российских женщин* обнаружено 37% различий. В представлениях россиянок они чаще немок прибегают к стратегии «Делают все, что могут, чтобы решить проблему» ($p=0,04$), а немки чаще выбирают стратегии «Упорно работают» ($p=0,04$), «Не знают, как выйти из данной ситуации» ($p=0,02$), «Объединяются с другими людьми, у которых такая же проблема» ($p=0,00$), «Закрываются от проблемы так, чтобы ее можно было избежать» ($p=0,00$), «Обращаются за помощью к профессионалу» ($p=0,00$), «Следят за своим здоровьем, поддерживают себя в хорошей форме» ($p=0,00$).

Можно сказать, что женщины-немки в большей степени дистанцируют себя от россиянок, чем россиянки от себя немецких женщин. При этом, в различиях есть тенденция к приписыванию представительницам другой культуры более деструктивных стратегий совладания.

Таким образом, немцы (мужчины и женщины) в большей степени воспринимают россиян, как «других», отличных от себя, чем россияне немцев. При этом большая степень дистанцированности наблюдается в представлениях немецких женщин о себе и о россиянках.

На основе описанных выше результатов исследования можно сделать вывод о наличии кросс-культурных различий в выборе стратегий совладания, а также о восприятии представителей другой культуры как «других», отличных от себя в различной степени (немцы – в большей степени, россияне – в меньшей).

Литература

1. Ильичева Е.А. Представления о «Своих» и «Чужих» в кросс-культурном контексте (на примере России и Германии) (курсовая работа, рук. Сапоровская М.В.), 2009.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома. 2004.
3. Сапоровская М.В. О методах изучения межкультурных представлений и установок // Диалог культур – культура диалога. Материалы международной научно-практической конференции. Кострома, 2008.

CROSS-COUNTRY-CULTURAL THE APPROACH IN STUDYING COBЛАДАЮЩЕГО OF BEHAVIOUR (ON THE EXAMPLE OF RUSSIA AND GERMANY)

E. Ilicheva

In article the studying urgency coping-behaviour, cross-country-cultural of researches is specified, definitions are given concepts, coping-behaviour the studying scheme is presented to cross-country-cultural a context, results of the research carried out cross-country-cultural (on an example of Russia and Germany) are described. The basic results of research are the found out similarities and distinctions in representations about coping-behaviour of representatives of and other cultures, and also distinction cross-country-cultural in strategy coping-behaviour Russians and Germans.

СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА

Н.С. Козлова, И.Р. Сушков

Россия, г. Иваново, Ивановский государственный университет

E-mail: irs@dsn.ru

Тезисы посвящены исследованию влияния социально-демографических и индивидуально-психологических факторов, влияющих на проявление стресса и выбор копинг-стратегий.

Жизнедеятельность человека связана с развитием и проявлением различных психических состояний, некоторые из которых оказывают существенное влияние на его здоровье и работоспособность. Управление психическим состоянием, разработка и применение различных средств профилактики и коррекции психических нарушений является предметом многочисленных исследований в психологии.

И, безусловно, наиболее актуальна проблема изучения такого психического состояния как стресс. Понятие «стресс» включает в себя широкий круг вопросов, касающихся причин его возникновения, механизмов развития, особенностей проявления, возможных последствий, а также методов и средств противодействия зарождению и развитию этого состояния.

Актуальность данной темы обусловлена, прежде всего, тем, что во влиянии стрессоров и стрессовых состояний на человека существуют значительные индивидуальные различия: в зависимости от индивидуальных особенностей разные люди по-разному реагируют на стресс. У одних даже слабые стрессоры способны вызвать заболевания; другие переносят ряд стрессоров значительной силы, но не заболевают. Есть и такие люди, у которых стрессовое состояние способствует мобилизации внутренних сил, что помогает преодолевать различные жизненные трудности. Таким образом, стресс может оказывать как положительное, оптимизирующее влияние на деятельность, так и отрицательное, вплоть до полной дезорганизации. Помимо таких последствий (мобилизации и дезорганизации деятельности), стресс может приводить и к отказу от деятельности. Так, положительное влияние стресса умеренной силы может проявляться в ряде психологических и физиологических черт – улучшение внимания (его объема и устойчивости), в повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной эмоциональной окраске процесса работы.

Наличие индивидуальных различий в реагировании на стресс и формировании стрессоустойчивости определяет нарастающий интерес к изучению механизмов регуляции этого состояния, обоснованию путей и способов его преодоления.

И в связи с этим, перед исследователями встает задача изучения адаптации человека к сложным (экстремальным) условиям, а также прогнозирования его поведения в подобных условиях. В соответствии с чем, данное исследование будет проходить в такой области изучения аспектов стресса, как исследование проявлений стресса в зависимости от социально-психологических факторов.

Эти факторы делят на внешние и внутренние. К внешним относится группа приобретенных факторов, т.е. факторов среды (социальный статус, образование, социальная поддержка и др.).

Внутренние включают в себя генетические и диспозиционные факторы. К генетическим относятся пол, возраст, физические данные и т.д., а к диспозиционным (они же личностные) – враждебность, негативную аффективность, самооценку, локус контроля, экстернальность, оптимизм и многое другое. Среди них же находятся копинг-стратегии, однако, некоторые исследователи склонны выделять их в отдельную группу.

Согласно полученным результатам можно сделать следующие выводы:

Во-первых, проявления стресса дифференцированы в зависимости от социально-демографических характеристик личности. Прежде всего, было обнаружено влияние пола на проявления стресса.

Стрессовое состояние особенно остро переживается женщинами. Оно сопровождается чувствами страха, беспомощности, приступами паники и такими поведенческими реакциями, как нехватка времени, перескакивание с одного на другое, неспособность довести дело до конца, волнение по пустякам и желание плакать в отсутствии причин. В то же время у мужчин состояние эмоционального напряжения сопровождается гневом, возбуждением, ощущением, что они не могут ни с чем справиться и проблемами с концентрацией внимания.

У женщин диапазон ситуаций, при которых они начинают испытывать стресс, шире, чем у мужчин. При этом с возрастом характер ситуаций меняется: чем старше женщина, тем большее стрессогенное воздействие на нее оказывают проблемы, связанные с семьей.

У мужчин картина несколько иная: молодые люди испытывают стресс при обстоятельствах, связанных с разрывом семейных отношений, а чем старше человек, тем менее он подвержен стрессогенному воздействию различных ситуаций.

Так, возраст также является фактором, определяющим проявления стресса. Для молодых людей стрессогенными являются ситуации, связанные с потерей, а для старших – связанные с какими-либо переменами в жизни. Одной из наиболее ярко выраженных закономерностей является усиление с возрастом сопровождения стресса различными заболеваниями (прежде всего, сердечно-сосудистыми). Молодым людям присущи желание плакать без причин и раздражение. Им также свойственно при стрессе искать общения с большим количеством людей. В среднем возрасте увеличивается потребность в уединении, а в старшем – значение приобретает контакт именно с близким человеком. Для людей младшего возраста в первую очередь существенными являются комфортные условия жизни и способность держать все под контролем.

Во-вторых, по итогам проведенного эмпирического исследования можно говорить о том, что частота переживания людьми состояния стресса, а также степень восприятия уровня стрессогенности различных ситуаций связана с мотивационной сферой и нервно-психическим состоянием личности.

Так, если личность характеризуется низким мотивом достижения, высоким страхом отвержения, высокими показателями нервно-психической неустойчивости, ситуативной и личностной тревожности, то человек будет чаще ощущать эмоциональное напряжение и большее количество ситуаций оценивать как стрессогенные. Стресс при этом будет иметь следующие проявления:

- на эмоциональном уровне он сопровождается чувствами гнева, беспокойства, отчаяния, беспомощности и раздражения;
- на поведенческом – неспособностью справиться с чем-либо, сконцентрироваться, волнением по пустякам, желанием плакать без причин, желанием убежать;
- на физиологическом – такими симптомами и заболеваниями, как «нехватка воздуха», головная боль, повышенное давление, приступы паники, депрессии, простуды и сердечные заболевания.

В-третьих, пути и способы выхода из стрессового состояния зависят и от индивидуально-психологических характеристик личности.

Выбор копинг-стратегий, прежде всего, зависит от мотивационной сферы и нервно-психического состояния личности. Проблемно-ориентированный копинг характерен людям с высоким мотивом достижения, низким страхом отвержения, а также невысокими показателями ситуативной и личностной тревожности и нервно-психической неустойчивости. Если же эти свойства выражены у человека сильно, а мотив достижения слабо, для него характерен эмоционально-ориентированный копинг. Копинг-стратегии, относящиеся к избеганию, также связаны с этими свойствами, но при этом во многом определяются именно низким стремлением к принятию.

Особо стоит отметить, что люди могут пытаться справиться со стрессом двумя путями: обратившись за поддержкой либо к близким людям, либо к специалисту той сферы, с которым связана причина стресса. При этом выявлено, что человек, склонный искать помощь у специалиста, не нуждается в поддержке близких, и наоборот.

Эмпирические данные также показывают, что чем ближе человек, к которому обращаются за поддержкой, тем шире спектр негативных проявлений и реакций на стресс, затрудняющих преодоление эмоционального напряжения. Те же, кто прибегает к помощи специалистов, не обнаруживают таких реакций вовсе и из состояния стресса они выходят намного легче.

SOCIALLY-DEMOGRAPHIC AND INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF DISPLAY OF STRESSN.

S. Kozlova, I. Sushkov

Theses are devoted research of influence of the socially-demographic and individually-psychological factors influencing display of stress and a choice of coping-strategy.

ВЛИЯНИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНОГО ДОВЕРИЯ НА ВЫБОР КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК МЕХАНИЗМА СОЦИАЛИЗАЦИИ ЮНОШЕСТВА

Н.С. Колиенко, С.Л. Ленъков

Россия, г. Москва, Российская академия образования

E- mail: nkolienko@yandex.ru

Проанализирована зависимость совладающего поведения субъекта от особенностей развития творческого мышления и критериев доверия личности другим людям. Экспериментально изучено влияние творческого мышления на выбор юношами копинг-стратегий в его ресурсном значении. Библиогр. 7.

Общепризнанная проблема совладающего поведения субъекта (Крюкова, 2008, Хазова, 2007 и др.) имеет особенно большое значение для юношеского возраста, являющегося ключевым и, в то же время, стрессогенным этапом формирования личности, связанным с необходимостью решения задач развития мировоззрения, профессионального становления, социализации и т.д. (Поваренков, 2009, Сапогова, 2005). Несмотря на большое количество исследований, важнейшими вопросами психологии совладающего поведения остаются изучение детерминирующих его факторов, определение спектра возможных копинг-ресурсов и условий их использования личностью (Хазова, 2007).

В частности, недостаточно изучена роль творческого мышления и межличностного доверия в выборе копинг-стратегий в юношеском возрасте, являющемся сензитивным в плане генезиса способности к творчеству, расширяющей возможности развития личности, совершенствования деятельности и взаимодействия субъекта. Вместе с тем, увеличение различий целей, ценностей, норм и правил поведения людей, отсутствие регламентации деятельности и возможности контроля нарушают условия мирного сосуществования и сотрудничества людей. Важнейшим интегрирующим и стабилизирующим фактором в этих процессах является межличностное доверие, являющееся атрибутом социально-психологического взаимодействия любого рода (Антоненко, 2008, Почебут, 2010).

Исследование взаимосвязи творческого мышления, межличностного доверия и копинг-стратегий в юношеском возрасте проведено на выборке из 312 студентов-юношей средних специальных учебных заведений города Твери в возрасте от 14 до 19 лет. Выявлено влияние общего уровня креативности на выбор копинг-стратегий, состоящее в расширении репертуара выбираемых продуктивных и социально-ориентированных стратегий, таких как: «планирование решения проблемы», «работа и высокие достижения», «позитивный фокус», «духовность», «поиск социальной поддержки», «друзья», «принадлежность».

Определены различия в выборе копинг-стратегий в зависимости от уровня развития отдельных показателей творческих способностей. Например, при средних показателях беглости мышления снижается вероятность выбора стратегий «игнорирование проблемы» и «надежда на чудо». Уровень гибкости мышления выше средних значений возрастной нормы определяет предпочтение стратегий «активный отдых» и «самообвинение». Испытуемые с высоким уровнем оригинальности мышления чаще остальных обращаются к стратегиям «активный отдых» и «профессиональная помощь».

Результаты проведенного формирующего эксперимента свидетельствуют о том, что целенаправленное воздействие на творческое мышление в юношеском возрасте позволяет, наряду с повышением его уровня, увеличить вероятность обращения к продуктивным и социально-ориентированным копинг-стратегиям («поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы», «позитивный фокус»).

Выявлены связи межличностного доверия со стратегиями двух полярных стилей совладания (продуктивный и непродуктивный копинг). Выявлены статистически значимые различия в выборе копинг-стратегий «разрядка», «самообвинение» и «позитивный фокус» между испытуемыми, руко-

подвствующимися подлинными критериями межличностного доверия (надежность, единство и предсказуемость), и испытываемыми, склонными к подмене доверия верой или расчетом. Склонность к подмене доверия повышает вероятность использования неконструктивных копинг-стратегий и снижает показатели продуктивной стратегии «позитивный фокус».

Установлено наличие связи основных показателей доверия личности другим (надежность и единство) с разработанностью идей и беглостью мышления: чем выше показатели межличностного доверия, тем более личность готова предлагать и детализировать идеи, делать их доступными для других.

Выявлены различия в уровне творческих способностей, обусловленные типом доверия (Купрейченко, 2008) личности другим. Установлено, что «максималистам», склонным резко дифференцировать свое окружение по степени доверия, свойственны более высокий уровень разработанности идей и беглости мышления, чем «понимающим», не предъявляющим к другим людям высоких требований.

Таким образом, творческое мышление оказывает влияние на совладание в юношеском возрасте, повышая вариативность выбора копинг-стратегий и увеличивая число социально-ориентированных и продуктивных стратегий и может рассматриваться как ресурс совладающего поведения, способствующий более конструктивному копингу. Межличностное доверие выступает условием актуализации творческого мышления. В то же время, опора личности на подлинные критерии доверия другим (в отличие от подмены его верой или расчетом) является предпосылкой более продуктивного совладания в юношеском возрасте.

Литература

1. Антоненко, И.В. Доверие как интегративная категория / И.В. Антоненко // Вестник интегративной психологии. 2008. Вып. 1(6). С. 13-17.
2. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 2. С. 88-95.
3. Купрейченко, А.Б. Психология доверия и недоверия / А.Б. Купрейченко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 571 с.
4. Поваренков, Ю.П. Периодизация профессионального становления и реализации субъекта труда / Ю.П. Поваренков // V Междунар. науч.-практ. конф. «Человек – образование – профессия», 6-8 июля 2009 г. М.: ПИ РАО, МГППУ. 2009. С. 18-22.
5. Почебут, Л.Г. Социальная психология / Л.Г. Почебут, И.А. Мейжис. СПб., 2010. 672 с.
6. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. М.: Аспект Пресс, 2005. 460 с.
7. Хазова, С.А. Роль свойств личности в совладании с трудностями / С.А. Хазова // Психология совладающего поведения : материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 121-124.

CREATIVE THINKING AND INTERPERSONAL TRUST IMPACT ON THE CHOICE OF COPING STRATEGIES AS MECHANISM TO SOCIALIZATIONS ADOLESCENTS

N. Kolienko, S. Lenkov

The research work presents a thorough analysis of individual's coping behavior dependence on the peculiarities of creative thinking development and the criteria of personal trust in other people. The impact of creative thinking in its resourceful meaning on the choice of coping strategies by the adolescents has been experimentally studied in the paper.

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

О.В. Кружкова, И.В. Воробьева

*Россия, г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет
E-mail: galiat1@yandex.ru, lorisha@mail.ru*

В статье проанализированы и описаны основные стресс-факторы, с которыми сталкивается человек в условиях городской среды. Приводится классификация копинг-стратегий, посредством которых происходит совладание с неблагоприятным воздействием города на человека. Табл. 1.

Город, как и любая среда, несет в себе набор потенциально или актуально неблагоприятных для человека явлений и процессов. Несмотря на то, что городская среда в последние столетия стала привычной почти для половины населения Земли, стресс-факторы города, часто вытесняемые за пределы осознания, присутствуют в жизни каждого из нас. Основываясь на типологии стресс-

факторов, описанных Л.В. Смоловой, Х.Э. Штейнбах и В.И. Еленским, дополнив и структурировав их перечень, можно перечислить следующие виды негативных (раздражающих, травмирующих) воздействий городской среды на человека.

1. Материальные стресс-факторы городской среды, проявляющиеся как деформация эргономики окружающей природной и искусственной сред. Среди них присутствуют фоновые стресс-факторы, привычно сопровождающие жизнь человека в городе (шум, вибрация, загрязненность, запыленность, аномальная освещенность, ольфакторные и температурные раздражители и т.п.). Они, становясь привычными, образуют постоянный фон раздражения, но в отдельных случаях, превышая порог реакции, вызывают острое реагирование со стороны человека. В то же время, «накапливаясь», постоянное воздействие фоновых материальных раздражителей значительно ухудшает качество жизни человека и определяет некоторые негативные черты его поведения.

Другой разновидностью материальных стресс-факторов являются экстремальные факторы городской среды, явно угрожающие жизни и здоровью человека (ДТП, наледи, снежные и ледяные наплывы на крышах, аварийные здания, открытые люки коммуникаций и т.п.).

2. Стресс-факторы, связанные с высокой численностью населения города, которые можно разделить на социально обусловленные и детерминированные особенностями территориального поведения.

К социальным относятся следующие стресс-факторы:

- усиление анонимности, отсутствие неформального социального контроля, приводящие к диффузии ответственности, девиациям поведения;
- избыток контактов и социальная усталость от перманентного взаимодействия, приводящие к эмоциональным перегрузкам и аффективным реакциям или социальному отчуждению;
- навязанные обезличенные социальные обязательства, требующие от человека предписанных форм поведения, в которых он лично не заинтересован;
- высокая социальная дифференциация общества в едином пространстве существования;
- миграционный синдром, сопровождающийся обостренной потребностью вновь прибывающих жителей города в идентификации с категорией горожан;
- навязанная социальная атрибуция, создающая условия для возникновения сдвига мотива на цель (ценности закладывает среда, а человек вынужден достигать постоянно удаляющуюся цель).

Территориальные стресс-факторы городской среды:

- ухудшение качества условий проживания (перенаселенность, многоэтажность, коммунальные квартиры);
- краудинг (субъективное ощущение нехватки пространства);
- нарушение личных и персональных зон пространства (нарушение при взаимодействии дистанции зон общения);
- недостаточная приватность (деструкция базовой потребности в безопасности).

3. Стресс-факторы, обусловленные организацией жизненного пространства, которые представлены объективными факторами или субъективным отношением человека к городской среде.

Объективные стресс-факторы:

- нарушение архетипов внешнего и внутреннего пространства,
- большие пространства и расстояния (вертикальные и горизонтальные),
- нарушение законов гармоничного соотношения «фигура-фон» при восприятии городского пространства (отсутствие визуально-сложной среды или высокая насыщенность и разнообразие среды, приводящие к затруднению выбора ориентиров в пространстве и дезориентации);
- агрессивность визуальной среды (по мнению В.А. Филина, особо агрессивными являются два вида городского пейзажа: углы, прямые линии и крупные плоскости внутри них, а также монотонные поверхности с множеством мелких повторяющихся деталей),
- информационная пресыщенность среды, необходимость обрабатывать и потреблять большое количество информации, от которой зависит жизнедеятельность человека и групп;
- высокая динамика изменений визуального и смыслового аспекта среды (город как динамичное образование человеком воспринимается статично, а изменения выступают определенного рода раздражителями).

Субъективно обусловленные стресс-факторы:

- высокий темп жизни и динамика событий;
- удаленность социально и лично значимых объектов друг от друга (временные затраты);
- «транспортная усталость»;

- несоответствие среды ожиданиям и стереотипам поведения личности (специфика застройки и построения пространства не дает личности возможность опираться на предыдущий опыт территориального поведения и ориентации),

Стоит отметить, что все эти стресс-факторы имеют сочетательный характер воздействия, когда невозможно вычлениить влияние отдельного фактора на человека, а изучению поддается только последствия их комплексного действия. Совладание с их воздействием осуществляется посредством копинг-стратегий. Копинг предполагает активизацию субъекта с целью обретения контроля над средой и собственными реакциями на нее. В условиях городской среды можно выделить следующие стратегии совладания (таблица).

Таблица 1

Классификация стратегий совладания со стресс-факторами городской среды

Тип направленности копинг-стратегии	Ориентация копинг-стратегии	Виды копинг-стратегий при взаимодействии с городской средой в соответствии с их модальностью		
		когнитивные	эмоциональные	поведенческие
Блокировка информации	о себе	Соккрытие информации о себе Ложь	Пассивная кооперация Покорность	Стремление укрыться, спрятаться Маскировка Самоизоляция
	о среде	Игнорирование	Оптимизм Отрицание угрозы	Отвлечение Выставление барьеров
Установление дистанции	удаление себя от среды	Формализм Фантазии	Индифферентность Юмор	Бегство Избегание Отступление
	удаление среды от себя	Непонимание Фрагментарность восприятия	Осуждение Протест Агрессия	Отстранение Увеличение психологического пространства Функциональное отношение к другим Разрушение Уничтожение
Контроль	за своими реакциями	Сохранение самообладания	Подавление эмоций	Планирование поведения
	за воздействием среды	Понижение значимости ситуации Смирение	Эмоциональная атрибуция	Предвосхищение, предупреждающие действия Обсуждение ситуации и выработка общих правил поведения
Преобразование	себя	Повышение своей статусности	Эмоциональное соответствие Изменение самооотношения	Компенсация Конструктивная активность Поиск социальной поддержки
	среды	Придача смысла	Предпочтительное истолкование Положительная переоценка	Самовольное изменение среды Творчество и созидание

Рассмотрение поведения человека в пространстве города с позиции копинг-поведения, позволяет прогнозировать реакции не только одного, но и многих людей на стереотипные стресс-факторы городской среды, выявить и скорректировать те типы городского пейзажа или иной наполненности среды города, которые изначально побуждают большинство людей к деструктивным формам совладания, таким, как, например, самовольное изменение раздражающей среды.

There are in the article some description and analysis of the main stress-factors, which the every person comes to faces in the city environment. Also classification of the coping-strategies is offered for overcoming by the person against adverse influence of city.

СОВЛАДАНИЕ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: ИЗМЕНЯЮТСЯ ЛИ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ С ВОЗРАСТОМ?

Т.Л. Крюкова, Е.С. Рытова

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

E-mail: tatl@kmt.ru

Приводятся модели возрастных изменений копинга и результаты эмпирического исследования копинг-стратегий пожилых людей, имеющих различные условия жизни: живущие в семьях и в домах престарелых. Библиогр. 5.

Психологическое благополучие в поздние годы жизни зависит от способности субъекта совладать со старением и стрессами. Человек адаптируется не только к изменяющемуся окружению (уход с работы), но и к изменениям в себе («новое» тело, иная внешность, физические возможности, признаки умственного старения) – узнает и принимает свои утраты. Само старение является мощным стрессором для человека. Возможна ли компенсация психологических потерь, сохранение идентичности в поздние годы жизни?

Обзор современных копинг-исследований показывает, что для объяснения связи адаптивного поведения и копинг-реакций человека в возрастном контексте существуют две модели: модель возрастных изменений копинга и ситуационный подход. Согласно первой модели (К. Юнг, Э. Эриксон, Д. Гутманн), становление, развитие личности или индивидуация делают копинг-поведение более успешным, совершенствуя его стратегии. Ситуационная модель, основанная на концепции, преуменьшающей роль внутрипсихических процессов, обычно не выделяет связанные с возрастом изменения в адаптации (Lazarus, 1991; Lazarus и Folkman, 1984). Копинг воспринимается как изменяющийся процесс, необязательно относящийся к личностным чертам или устойчивым диспозициям. Эмпирические результаты не могут явно поддержать ни одну из них (Крюкова, 2004). Однозначного мнения по поводу преобладающих стратегий пожилых людей нет. Данная проблема малоизучена. Большинство авторов приводят развернутые «списки» способов совладания, но к общепринятым классификациям применить их сложно. Как способ совладания, например, рассматривается нахождение увлечения; прогнозирование, оперирование к будущему, склонность строить планы; создание для себя «маленьких радостей» (любимая еда, развлечения) и т.д. Иногда исследователи приводят стратегии старения, т.е. «пути», по которым старение может проходить (Л.И. Анцыферова, Х. Томэ, У. Лер). Стратегии старения называют продуктивными (адаптивными), когда пожилой человек удовлетворен своей жизнью в данном возрасте, благополучен, принимает себя и свое старение. Непродуктивными (дезадаптивными) стратегиями – стратегии «выживания», но человек при этом не удовлетворен своей жизнью и ограничениями, накладываемыми возрастом, он не справляется со старением, не принимает его (Baltes, 1979).

Что помогает людям справляться со стрессами в поздней взрослости и старости? Кэролин Олдвин (Aldwin, 1994) изучала, как копинг-стратегии изменяются с возрастом (испытуемые от 20-ти до 90-ти лет). По ее данным, успешный копинг связан с локусом контроля. Чем старше люди, тем выше у них внутренний локус контроля, т.е. они принимают ответственность за свои действия, что увеличивает вероятность использования проблемно-ориентированного копинга. Но данное утверждение остается справедливым только до определенного возраста, далее люди становятся менее активными, и склонными прибегать к стратегиям эскапизма (изоляция, уход). Таким образом, возникает противоречие: если стрессором становится ухудшающееся здоровье, то нередко пожилые люди не хотят брать ответственность за свое здоровье на себя и самостоятельно решать проблемы. Если ситуация выходит из-под контроля, у них снижается внутренний локус контроля. С другой стороны, пожилые люди иногда обнаруживают более высокий коэффициент проблемно-ориентированного копинга и меньше эскапизма, чем молодые люди (Aldwin, 1994). Пожилые испытуемые, возможно, понимают, что обвинение себя в проблеме – это пустая трата времени и энергии. Также, вероятно, если пожилые

люди не считают свои проблемы стрессогенными, они могут недооценивать их. Это подтверждает идею П. Балтеса (1987, 1993) об экономии энергии, описанной им в модели *селективной оптимизации с компенсацией*. По его мнению, пожилые люди, осознающие объективные и субъективные потери адаптивных возможностей и способностей, реорганизуют свое Я и поведение, стараясь действовать более избирательно (меньше стратегий поведения), но более оптимально (все стратегии – это хорошо работающие навыки) и эффективно (одни стратегии, более доступные, например, могут компенсировать другие). У тех, кто успешно приспосабливается, не возникает существенного снижения чувства субъективного благополучия. Таким образом, с возрастом люди отбрасывают наиболее неэффективные стратегии копинга, с одной стороны, а с другой стороны, чаще прибегают к стратегии избегания или к эскапизму. В целом, копинг-репертуар становится более ограниченным, но некоторые пожилые люди в этом узком репертуаре имеют только эффективные стратегии.

Установлено, что пожилые люди нередко для совладания с трудностями используют когнитивные навыки (например, применяют социальное сравнение). Так в исследовании И.И. Пацакулы (2007) установлено, что ресурсным для них является сравнение себя с другими людьми, примерно своего возраста. Причем, сравнивая, они скорее отмечают негативные моменты в жизни другого, сравнение основано на том, что «у других бывает и хуже».

Нами проведено эмпирическое исследование на выборке 90 человек в возрасте от 60 до 90 лет (средний возраст 73,4 года). В выборку вошли люди, живущие в семьях (45 чел.) и пожилые люди из домов престарелых (45 чел.). Особенностью выборки было преобладание женщин. Основной метод исследования – интервью с опорой на обращение к фотографиям из личного архива. *Целью* было изучение особенностей совладающего с ежедневными стрессами поведения у пожилых людей, с разными условиями жизни – живущих в семьях и в домах престарелых. Предполагалось, что выбор копинг-стратегий связанный с общей удовлетворенностью жизнью, актуализируется в преобладающем настроении, отношении к одиночеству, качествах социальной сети (широте и интенсивности общения, наличии духовно близкого человека). Предполагалось также определить способы копинга у людей данного возраста, отличающие его от типичного копинга взрослых – проблемно-ориентированного (Крюкова. 2004).

Оказалось, что больше пожилых людей в обеих группах, скорее, удовлетворены (60-65%), чем не удовлетворены своей жизнью. Вероятно, это связано с тем, что все испытуемые закалены жизненными трудностями, они – представители «советской формации», родились в 20-30-е годы 20-го века, жили в довоенное, пережили военное и послевоенное время. Они – носители коллективистического менталитета, воспитанного социалистическим тоталитарным обществом. Им присущи терпение, конформизм, умение довольствоваться малым, определенный запрет на выражение чувств. Комфорт, материальные блага для них не имеют ведущего значения.

Специфика копинга у пожилых людей состоит в том, что, прежде всего, пожилые люди используют ограниченное количество стратегий, и это стратегии отвлекающего типа (отвлечение, социальное отвлечение). Во-вторых, большинство пожилых людей владеет сильнейшей копинг-стратегией – поиском и использованием социальной поддержки, т.е. способностью находить ресурс в окружающих людях, взаимодействии с ними. В-третьих, части пожилых людей свойственен *руминативный* копинг. Это жалобные размышления/рефлексия, которые становятся настойчивыми, повторяющимися и связаны с беспокойством или мрачными размышлениями. В-четвертых, даже небольшие стрессоры пожилым людям кажутся значительными. При этом их копинг не становится продуктивнее, вследствие чего пожилые люди чувствуют свое бессилие перед стрессорами.

Совладающее поведение пожилых людей, живущих в семьях, и пожилых людей из домов престарелых имеет некоторые различия. Для пожилых людей, живущих в семьях, характерно большее использование такого копинг-стиля как избегание (отвлечение и социальное отвлечение). Пожилые люди, живущие в доме-интернате, чаще используют эмоционально-ориентированный копинг и его разновидность – руминативный копинг.

В обеих группах у пожилых людей, по самоотчетам, чаще всего бывает «хорошее» настроение: явных различий нет, хотя условия жизни изначально не равны. Правда, можно предположить, что пожилые люди из дома-интерната активней «борются» за свое хорошее настроение. Среди их ответов часто встречалась такое утверждение: «Я сам(а) создаю себе настроение». Возможно также, что подобный ответ давался потому, что они хотели в глазах незнакомого человека (исследователя) выглядеть положительно, выражая благодарность за проявленное внимание. Правда, среди преобладающих чувств у пожилых людей в доме-интернате зафиксировано чувство *обиды* (на близких, на невнимательный персонал), а у тех, кто живет дома, чаще отмечено чувство *одиночества*. Пожилые люди, живущие в интернате, больше думают о прошлом (64%). Так называемый «отлет» сознания в прошлое (Ермолаева, 1999) имеет особое значение: люди живут в прошлом, где все было ясно, по-

тому что тогда они сами строили свою жизнь и влияли на жизнь других. Это пребывание в воспоминаниях помогает отвлечься от неясного настоящего и не думать о будущем, в котором они не видят ничего, кроме умножения физических страданий, грядущей немощи, неизбежной смерти. Мысли пожилых людей, живущих дома, чаще всего о настоящем (49%). Для них характерна отчетливая ориентация на настоящее, повседневные дела и события. У них нет устойчивых планов деятельной жизни на будущее. Сегодняшнее старческое существование принимается ими без каких-либо оговорок и без планов изменить что-то в лучшую сторону.

Социальную поддержку (материальную, эмоциональную помощь, заботу) получают 64% пожилых людей, живущих в доме-интернате и 82% пожилых людей, живущих дома. Для первых она идет, прежде всего, от соседей по комнате, и только потом от родных (дети, внуки, племянники, сестры/братья). Для второй группы – от детей, внуков, меньше от племянников, братьев/сестер, супругов, друзей. Это связано с тем, что некоторые пожилые живут вместе с детьми, у многих хорошие отношения с внуками. Нами установлено, что среди пожилых людей, живущих в доме-интернате, меньшее количество людей имеют духовно близкого человека (53%), а среди пожилых людей, живущих дома, таких людей больше (67%). Пожилые люди, живущие дома, имеют большую возможность общаться со сверстниками (братья, сестры, друзья), с детьми и внуками. В доме-интернате это менее возможно к тому же окружающая среда и люди там часто не располагают к доверию и раскрытию.

Различна социальная сеть пожилых людей, живущих в доме-интернате и пожилых людей, живущих дома (методика «Социальный атом» Дж. Морено). У пожилых людей из дома-интерната она включает, как правило, не более 5 человек: это люди, живущими рядом с ними (соседи по комнате, интернату, реже дети и друзья – большая часть которых также живет в интернате). Общение с внешним миром осуществляется нечасто, в основном за счет детей, иногда внуков и родственников. В отличие от них, пожилые люди, живущие дома, чаще всего имеют сеть, состоящую из 11-20 человек. В их социальном атоме чаще всего находятся внуки, дети, друзья и знакомые. Можно сказать, что эту группу пожилых людей почти всегда окружает семья. Пожилые люди, живущие дома, более общительны и часто имеют в своем окружении друзей, знакомых, приятелей. Примерно половина респондентов общается с соседями. Безусловно, их социальная сеть дает им поддержку и способствует более успешной адаптации к старению.

Наше предположение о том, что преобладающий копинг пожилых людей связан с уровнем субъективного чувства одиночества не подтвердилось. Одиноким / не одиноким чувствует себя пожилой человек, использующий любой способ совладания. Возможно, здесь важно не то, какой способ совладания используется, чтобы не чувствовать себя одиноко, а то насколько он продуктивен для данного человека. Таким образом, в пожилом возрасте – во время уменьшения ресурсов (в частности, энергии) – человек становится разборчив, старается выбирать только помогающие – адаптивные стратегии. Пожилые люди учатся компенсировать ограничения в здоровье и оптимизировать свои адаптационные возможности. Они стараются контролировать свою среду и свое поведение в среде, либо отвлекаются от неконтролируемых обстоятельств. Их ежедневная активность становится более рутинной, простой. Они используют более предсказуемое поведение, чтобы не делать «слишком мало, и слишком много».

Литература

1. *Анциферова Л.И.* Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.
2. *Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
3. *Пацакула И.И.* Психологические ресурсы людей позднего периода жизни как потенциал для выбора стратегии совладания с неблагоприятными жизненными событиями. // Психология совладающего поведения: материалы международной научно-практической конф. / отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 147-149.
4. *Aldwin, C.M.* Stress, Coping, and Development: an integrative perspective. N.Y.: Guilford Press. 1994.
5. *Baltes, P.B., Brim, O.G.* (eds.) Life-span Development and Behavior. Vol. 2. N.-Y.: Academic Press. 1979.

COPING IN OLDER ADULTS: DO COPING STRATEGIES CHANGE WITH AGE?

T. Kryukova, E. Ritova

The empirical study results about coping in older adults are presented. The elderly people living either in a nursing home or in a family took part in a coping research.

ДИНАМИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ДЕСЯТИЛИТИЕ

С.А. Кузнецова

Российская Федерация, г. Магадан, Северо-Восточный государственный университет

E-mail: Snejana.mgdn@mail.ru

В работе представлены отдельные результаты сравнительного исследования социально-психологической адаптации женщин Магаданской области, проведенного в 2001 и 2010 г. Результаты свидетельствуют о некотором снижении остроты социального стресса в регионе за последнее десятилетие. Общей тенденцией является повышение уровня образования, материальной обеспеченности, уровня притязаний к рабочему месту. Для группы социально адаптированных женщин характерен рост доли замужних женщин, а также снижение миграционных намерений. Абсолютные показатели социально-психологической адаптации женщин Магаданской области далеки от нормативных (Березин, Мирошников, Соколова, 1994). Библиогр. 3.

Проведено исследование динамики стратегий жизненного и профессионального пути населения региона под влиянием макросоциальных изменений. Первый этап исследования проведен в 2001 г. при поддержке Фонда К. и Дж. Макартуров, второй в 2010 в рамках Аналитической ведомственной целевой программы «Развитие научного потенциала высшей школы на 2009-2010 годы». Актуальность работы в целом обусловлена недостаточной изученностью динамики жизненных стратегий в изменяющихся общественно-исторических условиях. Эту задачу мы решаем на примере женской части населения Магаданской области. В исследовании приняли участие на первом этапе 818 человек, на втором этапе 349 человек. Всего 1167 человек. Выборка представлена жительницами Магадана и поселков области, в том числе – работницами системы здравоохранения, образования, студентками вузов. Использованы методы: ММИЛ (Березин, Мирошников, Соколова, 1994), анкета и др. При обработке результатов использовался статистический критерий «угловое преобразование Фишера».

Одним из предметов нашего исследования является социально-психологическая адаптация. По определению Ф.Б. Березина, «психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовать связанные с ними значимые цели (при сохранении физического и психического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека, его поведения требованиям среды» (Березин, 1988, с.5). «Содержательно процесс адаптации, – по определению Л.Г. Дикой, – представляет собой активное формирование (осознанное и неосознаваемое) субъектом стратегий и способов овладения ситуацией на разных уровнях регуляции поведения, деятельности, состояния» (Дикая, 2007, с. 39).

Для определения уровня адаптации мы использовали нормы, применяемые Ф.Б. Березиным с соавторами. Уровень профиля по всем шкалам не выше 70 Т баллов свидетельствует об устойчивой социально-психологической адаптации и психологическом здоровье. Личность такого типа в состоянии удовлетворять значимые психологические потребности и достигать значимых целей, в то же время отвечать требованиям со стороны социального окружения, не испытывая значительной фрустрации (Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д., 1994). Уровень профиля выше 80 баллов по шкале Т-баллов хотя бы по одной из шкал свидетельствует о социально-психологической дезадаптации и нарушении психологического здоровья. Можно предполагать выраженные ситуационные трудности, или неадекватные способы удовлетворения психологических потребностей, обостренное реагирование на ситуации, возможно, доходящие до клинической степени выраженности.

Десятилетие назад условия жизни в Магаданской области и областном центре отличались настолько существенно, что это очевидно сказывалось на состоянии психологического здоровья населения. Доля женщин, имеющих высокий уровень адаптации (стабильное психологическое здоровье), в Магадане в 2001 г была значимо выше, а доля женщин, с признаками его нарушения, значимо ниже, чем в населенных пунктах области. В настоящее время доля женщин с высокой степенью адаптации в Магадане также значимо выше, но доля женщин с признаками нарушения психологического здоровья в городской выборке и выборке женщин из населенных пунктов области уже существенно не отличается, что является благоприятным признаком. В населенных пунктах Магаданской области в целом произошла стабилизация за счет статистически значимого уменьшения доли социально-психологической дезадаптированных женщин (с 38% до 28%). Это связано со стабилизацией ситуации в поселках области, снижением кризисности в золотодобывающей отрасли, завершением решения ряда острых вопросов: расселения неперспективных поселков, закрытия горнообогатительных предприятий, невыплат зарплат, что в 2001 году еще было довольно распро-

страненными проблемами. Аварии и разморозка теплосетей в 50-градусные морозы тоже остались в прошлом в местах жительства обследованных респондентов.

Что касается факторов адаптации, то здесь выявлены следующие закономерности. Замужние женщины и в настоящее время, и десятилетие назад значимо чаще встречались среди адаптированных женщин, чем среди дезадаптированных. Но по сравнению с 2001 г в группе адаптированных женщин значимо возросло количество замужних женщин (с 58,5% до 66,7%).

В 2001 г. высшее образование было фактором, дифференцировавшим группы адаптированных и неадаптированных женщин, но в настоящее время таким фактором не является. Число женщин с высшим образованием статистически значимо возросло как среди адаптированных, так и среди дезадаптированных женщин. В 2010 г в группе адаптированных женщин значимо уменьшилось число женщин со средне-специальным образованием, в группе дезадаптированных также уменьшилось, но статистически незначимо. Видимо, сказывается доступность высшего образования. Не выявлено значимых различий в занятости в группах адаптации. За последнее десятилетие улучшилось (по данным опроса) материальное положение во всех группах, как в группе адаптированных, так и в группе дезадаптированных женщин (значимо уменьшилась доля женщин с низкими доходами, и увеличилась доля женщин со средними доходами). Группа женщин с высокими доходами по нашим данным не увеличилась. А вот доля положительных ответов на вопрос «устраивает ли работа», значимо уменьшились в обеих группах адаптации. Такой результат может свидетельствовать о повышении требований к работе, когда важным является не только размер оплаты, но и возможности должностного роста. И в 2001 г. и в 2010 г среди адаптированных женщин работники медицины встречаются значимо чаще, чем среди дезадаптированных женщин. Доля психологически адаптированных медиков за десятилетие выросла, но статистически незначимо.

В 2001 г работницы системы образования чаще при $p < 0,05$ встречались среди дезадаптированных женщин (38,8% против 31,5%). В настоящее время психологически стабильных работниц образования значимо больше, чем в 2001 г при $p < 0,05$, а нестабильных меньше, чем в 2001 г при $p < 0,01$. Видимо, изменения в системе образования под влиянием соответствующего нацпроекта в целом способствуют психологической стабильности работников. Но следует отметить, что в поселках области ситуация с психологическим здоровьем учителей за десятилетие не изменилась, и доля учителей с нестабильным психологическим здоровьем угрожающе высока (до 41%).

Серьезные изменения произошли в миграционных намерениях женщин. Магаданская область во все времена была миграционно подвижным регионом. И в 2001 г и в 2010 значимо чаще выражали миграционные намерения психологически нестабильные женщины. При этом за последние годы статистически значимо уменьшилась доля адаптированных женщин, желающих переехать из области (с 55% до 37,7%). Но в поселках области этой закономерности не обнаружено, женщины обеих групп в равных долях выражают миграционные намерения. Условия в поселках области, хотя они не такие кризисные, как в конце 90-х - начале 2000-х, но все еще очень далеки от нормальных.

Результаты проведенного сравнительного исследования свидетельствует о некотором снижении остроты социального стресса в регионе за последнее десятилетие, хотя абсолютные показатели социально-психологической адаптации женщин Магаданской области далеки от нормативных (Березин, Мирошников, Соколова, 1994).

Литература

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л. 1988. 270.
2. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности (структура, основы интерпретации, некоторые области применения). М.: Фолиу», 1994. 175 с.
3. Дикая Л.Г. Адаптация: методологические проблемы и основные направления исследований // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 624 с.

THE TRACK RECORD SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION MAGADAN REGION'S WOMEN IN THE LAST DECENNARY

S. Kuznetsova

In work are presented separate results of the comparative study social-psychological adaptation of the Magadan region's women in 2001 and 2010. Results of study indicates a certain reduction of the social stress in region in last decennary. The general trends are increasing of education level, material supply, level of the claims to worker place. Share of the married women is growing in the group of social adapted women, as well as reduction migration intentions. The absolute level social-psychological adaptation of the Magadan region's women distant from normative (Berezin, Miroshnikov, Sokolova, 1994).

ГРУППОВЫЕ ЗАЩИТЫ В СВЕТЕ ХАРАКТЕРИСТИК ГРУППЫ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ

В.А. Лебедева

Россия, г. Екатеринбург, ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»

E-mail: vikulka6@mail.ru

В контексте изучения группы как полисубъекта представлены практические результаты исследования групповых защит учебных групп во взаимосвязи с индивидуальными совладающими стратегиями ее участников и характеристиками, отражающими уровень развития группы. Табл. 1.

В последние годы в социально-психологических исследованиях проявляется интерес к изучению групповых механизмов, характеризующих единство и целостность группы как «коллективного субъекта» (А.Л. Журавлев, 2000), «группового субъекта», «субъекта коллективно-распределенной деятельности» (В.В. Рубцов), «субъекта совместной деятельности» (А.В. Брушлинский, 1996), «совокупного субъекта» (Б.Ф. Ломов) или «полисубъекта» (И.В. Вачков), активность которого направлена на сохранение своей целостности, поддержание и воспроизводство себя как целого. Вследствие этого, В.А. Штроо была введена категория *групповой защитной активности* как совокупности действий и механизмов, ограждающих группу от воздействия внешних и внутренних факторов, угрожающих ее целостности (В.А. Штроо, 1998, 2001). Целостность группы рассматривается В.А. Штроо в трех аспектах – топологическом (в качестве угрозы может выступать ликвидация группы, распад ее изнутри), структурном (угрозу вызывает «смена власти» в группе посредством внешнего вмешательства или «бунта» изнутри) и динамическом, или процессуальном (угрозу несет дискредитация результатов группы). Это позволило ему выделить такие групповые защитные механизмы, как групповое табу, группомыслие, групповой ритуал, ингрупповой фаворитизм, самоизоляция, социальный стереотип аутгруппы, фиксация внутригрупповой статусной иерархии, формализация внутригрупповой коммуникации и экстернальная атрибуция неуспеха групповой деятельности.

Любая учебная группа проходит несколько стадий своего становления, последней из которых является наивысший уровень развития группы как полисубъекта, т.к. на данном этапе сформирован высокий уровень сплоченности, группа открыта для проявления и разрешения конфликтов, единственный приемлемый способ принятия решений – единодушие, отличается зрелостью проявляемых стратегий поведения, устанавливаемых взаимоотношений и принимаемых решений. Все это доказывает, что группа на данной стадии развития уже обладает таким свойством полисубъекта как целостность. Учебная группа – это единый, целостный, активный, живой организм, у которого внешнее вмешательство в его функционирование, в частности педагога, вызывает стрессовое состояние и защитные реакции. Так в контексте изучения группы как полисубъекта была предпринята попытка эмпирического изучения групповых защит учебных групп во взаимосвязи с индивидуальными стратегиями поведения их участников и групповых структурно-феноменологических характеристик. В нашем исследовании принимали участие семь учебных групп (старшее звено общеобразовательной школы). Для изучения групповых характеристик нами были использованы методики определения уровня ценностно-ориентационного единства группы, индекса групповой сплоченности Сишора, социально-психологической самооценки коллектива Р.С. Немова; для изучения индивидуальных поведенческих стратегий совладания – Шкала стратегий преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолла, для изучения групповых защит нами было проведено анкетирование с элементами проективного метода.

Проведя сравнительный анализ всех семи групп (критерий Краскала-Уоллеса), мы получили высокозначимые различия по групповым характеристикам и проявлению большинства групповых защит. Это подтверждает тот факт, что в зависимости от длительности совместного сосуществования и взаимодействия, меняется содержание и качество структурно-феноменологических характеристик групп, происходит их интеграция в полисубъект, соответственно формируются специфические групповые защитные механизмы. При анализе индивидуальных стратегий совладания существенных различий между участниками указанных семи учебных групп не обнаружено, т.е. в плане индивидуально-возрастных особенностей и поведенческих стратегий выборка всех групп относительно однородна.

Проведя корреляционный анализ, были обнаружены множественные корреляции между показателями групповых защит и характеристик группы. Так было выявлено 67% прямых высокозначимых взаимосвязей между элементами указанных феноменов от их возможного количества. В тоже время, такие групповые защиты, как «групповой ритуал», «экстернальная атрибуция неуспеха групповой деятельности» и «групповое табу», не имели ни одной значимой связи с характеристика-

ми группы (ответственность, коллективизм, сплоченность, контактность, открытость, организованность и информированность). При корреляции групповых защит с индивидуальными стратегиями совладания участников группы количество обнаруженных значимых взаимосвязей гораздо меньше – только 7% от возможных взаимосвязей.

Факторизация данных позволила выявить комплексы качеств, более точно определяющих особенности формирования полисубъекта в учебных группах и взаимообусловленных характеристик групп.

Таблица 1

Фактор и его вес	Компоненты фактора	Нагрузка на компонент (вес элемента)	Психологическая интерпретация
F1; 7,794	Самоизоляция Ответственность Коллективизм Сплоченность Контактность Открытость Организованность Информированность	0,622 0,910 0,902 0,914 0,908 0,550 0,903 0,927	Самоизоляция не столько защитная реакция группы, сколько следствие высокого уровня развития ее характеристик, определяющихся сплоченностью и степенью единства группы
F2; 2,625	Импульсивные действия Избегающие действия Манипулятивные действия Асоциальные действия Агрессивные действия	0,522 0,776 0,802 0,744 0,466	Индивидуализированные стратегии совладающего поведения не ведут к единству группы, а являются мало осознанной реакцией сопротивления нарастающему единению
F3; 2,124	Группомыслие Ингрупповой фаворитизм Фиксация внутри-групповой статусной иерархии	0,796 0,676 0,630	Групповые защиты, устраняющие угрозы внутригруппового происхождения
F4; 1,585	Ассертивные действия Осторожные действия	0,767 0,791	Стратегия осторожной уверенности, девиз «доверяй, но проверяй». Такие индивидуальные стратегии копинга участников характерны для развитых ассоциаций, предшествующих коллективу
F5; 1,458	Вступление в соц. контакт Поиск соц. поддержки	0,738 0,850	Просоциальные поведенческие стратегии, служащие укреплению единства группы
F6; 1,278	Групповое табу Групповой ритуал	0,782 0,773	Групповые защитные механизмы, отражающие групповые нормы
F7; 1,086	ЦОЕ (Сишор) – Агрессивные действия	0,805 – 0,451	Групповая сплоченность / индивидуальная агрессия. Формирование Мы-образа (я со всеми) или Я один против всех
F8; 1,018	Экстернальная атрибуция неуспеха групповой деятельности	0,792	Защитная реакция объяснения группового неуспеха за счет внешних факторов

Таким образом, чем выше уровень сплочения и единства в учебных группах, чем они ближе к наивысшему уровню развития группы как полисубъекта, тем активнее демонстрируются групповые защитные механизмы, ограждающие целостность группы от внешних и внутренних угроз, в виде вмешательства педагогов, администрации, участников других учебных групп или специфического поведения отдельных их участников.

GROUP DEFENCES IN RELATIONSHIP TO GROUP TRAITS AND INDIVIDUAL COPING STRATEGIES

V. Lebedeva

In the article in the context within the framework of group studies as a polysubjekt practical results of the researches of academic group defences are introduced in connection with individual learning strategies of its participants and characteristics, reflecting the level of group development.

КРЕАТИВНОЕ СОВЛАДАНИЕ С СИТУАЦИЕЙ ПРОТИВОРЕЧИВЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ОЖИДАНИЙ

Б.С. Лисовенко

Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный университет

Выполнено при поддержке государственного контракта № 02.740.11.0601

«Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы

Ситуация предъявления противоречивых ожиданий, также понимаемая как ролевой конфликт (РК), является стрессовой для индивида. Разрешению ролевого конфликта способствуют субъектно-ориентированные стратегии совладания. Креативные стратегии разрешения РК направлены на выход за пределы наличной ситуации и в этом смысле сближаются с копинг-стратегиями. Приводятся результаты исследования проявлений креативности в ситуации противоречивых ожиданий. Библиогр. 4.

Современное общество предъявляет к личности противоречивые, зачастую – взаимоисключающие требования. Субъективное переживание этой противоречивости известно также как ролевой конфликт (Ерина, 1984; 2000). Одной из сфер, обуславливающих его возникновение, является профессиональная (трудовая) деятельность.

В отечественной и зарубежной психологии ролевой конфликт (РК) рассматривается как стрессор в профессиональной деятельности (Kahn, Katz, 1967; McGrath, 1976; Ерина, 1986; Кукушкина, 2006 и др.). РК возникает только в том случае, если предъявляемые социальные требования рассматриваются как противоречивые, т.е. конфликтные. Это подразумевает оценку ситуации (требований) как угрожающей внутренней безопасности личности и вызывает рассогласование во внутренней реальности индивида (т.е. это внутриличностный конфликт).

Помимо усиления стрессовых реакций, длительное переживание ролевого конфликта приводит к нарушениям в коммуникативной сфере и даже к общей невротизации личности руководящего работника (Ерина, Кузьмин, 1984).

В исследовании А.А. Кукушкиной установлено, что для руководителей с высоким уровнем ролевого конфликта характерны субъектно-ориентированные стратегии совладания. Их действия имеют в большей части агрессивно-оборонительный характер, что в итоге обостряет взаимонепонимание и провоцирует недовольство и конфликты. Защитные механизмы таких руководителей обуславливают высокую селективность их восприятия и, таким образом, направлены скорее на поддержание конфликтного равновесия с окружающей средой.

При низком уровне РК используются конструктивные стратегии совладания, поскольку не только снижают вероятность возникновения тревоги и напряженности, но и способствуют более эффективному достижению производственных задач. Их действия направлены на поиск взаимоприемлемых, интегрирующих, объединяющих решений. Стратегии совладания руководителей с низким уровнем РК наиболее конструктивны, а система защитных механизмов позволяет достичь разрешения эмоционального конфликта (Кукушкина 2007).

Данное исследование описывает, прежде всего, эмоциональные аспекты разрешения ролевых конфликтов, в то время как литературные данные позволяют утверждать, что механизмы разрешения РК подразумевают, прежде всего, перестройку когнитивных структур. Как показал теоретический анализ, креативность может быть вовлечена в процессы этой перестройки.

Под креативностью мы понимаем активность личности, направленную на поиск оптимального способа внутреннего разрешения противоречивых требований, предъявляемых социальной средой.

Креативные стратегии в разрешении конфликта направлены на выход за пределы наличной ситуации и ее преобразование таким образом, чтобы существующее противоречие было устранено. Это сближает креативность и совладание в том ключе, что они направлены на овладение ситуацией, в данном случае – ситуацией противоречивых ожиданий.

Результаты исследования, проведенного среди руководителей, в общем и целом дополняют эмпирическую картину проявлений РК, выявленную А.А. Кукушкиной. Можно утверждать, что креативность способствует адаптации руководителей как при высоком, так и при низком уровне выраженности РК. В то же время проявления креативности принципиально различны в зависимости от уровня РК. При низком уровне РК креативность направлена на создание сложного, внутренне согласованного целостного образа среды, социальных требований и своей социальной роли. Целостность и внутренняя согласованность, непротиворечивость образа социальной ситуации обеспечивается способностью обнаруживать новые способы решения проблем, а также способностью к освоению

и развитию своего опыта. Поиск решения противоречий идет не в одном, а в нескольких направлениях (дивергентное мышление); ищется наиболее оптимальное, согласованное сочетание элементов образа социальной ситуации и социальных требований через генерацию большого числа вариантов этого сочетания и детальную проработку его внутреннего содержания. При этом креативный процесс протекает при постоянном учете информации о социальном взаимодействии, который обеспечивается развитым социальным интеллектом.

При высоком уровне РК действие креативности согласуется с субъектно-ориентированными стратегиями совладания, действием защитных механизмов таким образом, что личность находит все новые и новые способы оправдания своего поведения, своей позиции, не допуская до осознания информацию о партнерах по взаимодействию и ситуации в целом. Таким образом «снимается» внутреннее противоречие и поддерживается целостность личности, однако усиливается напряженность в социальном взаимодействии. С этой точки зрения проявление креативности при высоком уровне РК препятствует адаптации руководителей в социальной ситуации.

Литература

1. Ерина С.И. Ролевой конфликт и его диагностика в деятельности руководителя: Учеб. пособие. Ярославль, 2000.
2. Карпов А.В., Леньков С.Л. Структурно-функциональное строение профессиональной деятельности информационного характера: монография. Тверь: ТГУ, 2006.
3. Кашипов М.М. Стадии творческого мышления профессионала. Монография. Ярославль: Ремдер, 2009.
4. Кукушкина А.А. Разрешение ролевого конфликта в деятельности руководителя. Автореф.... канд. психол. наук. Ярославль, 2007.

CREATIVE COPING WITH A SITUATION OF INCONSISTENT SOCIAL EXPECTATIONS

B. Lissovenko

The situation of conflicting demands, also known as a role conflict, is stressful for the individual. Subject-oriented coping strategies help resolve the role conflict. Creative strategies of role conflict resolution are aimed at going beyond the situation, and in this sense they're close to coping strategies. The findings of the research into creativity manifestation in the situation of conflicting demands are presented

ОПЫТ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

О.В. Маслова, А.В. Андропова

Россия, г. Москва, Российский университет дружбы народов

E-mail: olgamas@list.ru

В статье рассказывается об опыте групповой работы с посттравматическим состоянием у студентов из Гаити. Описываются основные проявления посттравматического состояния, раскрываются цели и приемы работы, отмечаются некоторые наблюдаемые отличия в культуре траура.

Разрушительное землетрясение на Гаити, произошедшее в январе 2010г., в результате которого погибли более 230 тысяч людей и многие тысячи остались без крова, коснулось и РУДН. Здесь учатся 50 студентов из Гаити. Физически они не присутствовали в те дни на Родине, но уже ночью через СМИ все узнали, что их «прежнего Гаити не стало». В течение следующих нескольких дней студенты были погружены в ситуацию неопределенности, невозможности узнать судьбу своих близких, помочь им, прояснить подробности, оказаться рядом, увидеть все своими глазами и поддержать выживших. В этих условиях искусственного плена студенты – выходцы из Гаити пытались получить информацию посредством мобильной связи и через интернет, круглосуточно слушали и смотрели информационные блоки различных средств массовой информации. Происходящее усугублялось тем, что посольства Гаити в России нет. Бедствие почти полностью вывело из строя каналы связи с островом. Общежитие университета превратилось в пункт взаимоподдержки, обмена информацией и, как ни печально, паломничества российских журналистов, желающих проиллюстрировать горе народа Гаити. Большинству студентов первые новости о родных удалось узнать только через 4-5 дней. У некоторых эта неопределенность длилась еще дольше. Один юноша почти месяц не знал ничего о своей семье.

И только через месяц услышал голос мамы. Состояние неопределенности, ожидания, невозможности вмешаться, помочь, изменить ситуацию, чувство тревоги, угнетения и страха было характерно для студентов-гаитян. Ребята стремились собираться по различным поводам, объединение давало ощущение большей безопасности и разделенности их чувств. Время, проведенное вместе, тянулось менее мучительно. Разговоры, опасения отражали общую растерянность и неприятие случившегося.

Даже те студенты, близкие которых остались живы, отмечали, что они сами изменились, что их жизнь разделилась на «до» и «после землетрясения». Воздействие описанной ситуации на их психику, вне сомнения, было экстремальным. Большинство гаитян пережило травматический стресс и основными симптомами посттравматического состояния (ПТС) были: тревога, фобии, чувство горя и неопределенности, невозможность отвлечься от мыслей о землетрясении, расстройства сна, отсутствие аппетита. И за девушками и за юношами была замечена смена малоподвижности минутами суетливой активности. У некоторых студентов отмечалось нарушение восприятия в виде ощущения нереалистичности происходящего, душевного онемения, прерываемое чувствительностью во время просмотра новостных блоков, фотографий, откровенного обсуждения случившегося. Восприятие происходящего в настоящем было значительно притуплено, блекло.

На базе кафедры социальной и дифференциальной психологии РУДН была создана группа психологической поддержки в преодолении психической травмы. В группу на добровольной основе вошли гаитянские студенты и российские психологи (клинический психолог, социальный психолог-сотрудник МЧС России; гештальт-терапевт и студенты – психологи выпускного курса). Команда психологов осуществляла тематическое планирование, методическую подготовку работы группы, непосредственное ведение психотерапевтических встреч и интервизорскую профилактику. По выработанным на первой встрече правилам, группа работала в открытом формате. Некоторые студенты, помимо участия в группе, обращались за индивидуальными консультациями.

Основными целями работы группы были:

1. Обеспечение поддержки и взаимоподдержки. Развитие способности разделить чужое горе.
2. Помощь в прохождении и переживании травмы, профилактика остановок на фазе шока. Мы исходили из того, что чтобы пережить горе, надо прожить горе. На первых встречах мы с помощью метода дебрифинга стремились к повторному переживанию студентами травмы в безопасном пространстве.
3. Просвещение. Предоставление информации о механизмах протекания травмы, фазы шока, гнева, депрессии и излечения, т.к. знание само по себе имеет успокаивающее значение. Понимание и принятие человеком, что все происходящее с ним – нормальная реакция на экстремальные (ненормальные) обстоятельства повышает уровень способности адекватно оценивать свое эмоциональное состояние, а значит, его переживанию.
4. Достижение понимания, осознания универсальности своего опыта и избавление от чувства изолированности. Группа состояла из студентов, переживших сходные ситуации. Делясь друг с другом своими переживаниями, они приходили к тому, что их чувства и мысли во многом схожи.
5. Снижение чувства отчуждения и тревожности, обеспечение чувства общности. Выявление общих проблем и совместный поиск их решения.
6. Обращение к традиционным для культуры Гаити способам переживания горя, выявление их ресурсных механизмов преодоления утраты и трансляция традиционных для россиян способов реагирования утраты близких отношений, людей, здоровья.
7. Обучение и овладение методами сознательного и активного преодоления душевной боли и эмоциональной регуляции. Так, освоение метода прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону, способствовало развитию произвольной регуляции эмоциональных состояний, достижению состояния расслабления и восстановлению сил через расслабление.
8. Работа с категорией будущего, выстраивание жизненной перспективы. Профилактика фатализма. Принятие адекватной доли индивидуальной ответственности участников группы за свой жизненный выбор, старания, риски и усилия, за свои действия и бездействия, за свои планы и их реализацию. У наших студентов вследствие ПТС был нарушен процесс восприятия непрерывности жизни. Мы старались восстановить «времен связующую нить» – и направить участников группы на осознание собственной жизненной перспективы и встраивание в нее травматического опыта и своей роли в ней.

Группа была создана через неделю после трагических событий на Гаити с целью смягчить остроту переживаний неопределенности и стресса. Функционирование группы охватывало острый период посттравматического состояния и было формой экстренного реагирования на запрос о поддержке и профилактике массовых реакций.

Также нам хотелось бы поделиться некоторыми наблюдениями в отношении замеченных нами различий в культуре траура. На когнитивном уровне реагирования это были иные ориентиры переживания горя. Студенты, все как один, говорили о необходимости профессиональной реализации,

ставили задачи завершения образования, получения опыта профессиональной деятельности, выражали озабоченность текущей успеваемостью. Групповая работа показала большую роль веры в личностной готовности принять изменения в своей жизни (большинство студентов из Гаити – католики). Даже в такие тяжелые минуты факт самой жизни воспринимается как великое счастье и подарок Господа, а выпавшие на их долю испытания, – как неотъемлемая часть этой жизни. Значительное время студенты проводили в церкви. А в когнитивной модели происходящего центральное и ресурсное место занимала пресуппозиция воли Всевышнего, Его присутствия, возможности обращения к Богу. Разница в культуре траура проявлялась и в траурных мероприятиях. На вечере Памяти и Возрождения Гаити, через месяц после трагедии, прозвучала песня «Спасибо, Бог!», многие номера были исполнены оптимизма, веры, обращения к радости уже произошедших в прошлом значимых для страны положительных свершений. Но, несмотря на то, что нами отмечались некоторые различия в процессе переживания горя, нам были понятны основные чувства, потребность в поддержке и участии, желание выговориться, поплакать.

Также мы наблюдали гендерные различия. Для гаитянских юношей было характерно желание не показывать всю палитру своих чувственных и эмоциональных переживаний на группе, а скорее обращаться к рационализации. Девушки-участники более охотно и открыто выражали свои эмоции, могли долго говорить о своих переживаниях. Возможно, это связано с тем, что команда психологов была представлена женщинами. В сложившейся же ситуации, юноши более охотно выбирали индивидуальную форму консультаций. Нами было замечено, что мужчины этой (как и многих других) культуры менее склонны говорить о чувствах. Это затрудняло канализацию у них аффекта, частой была картина: глаза влажные, а слов – нет. Возможно, поэтому мы наблюдали у некоторых юношей попытки вытеснить чувства через усиленную повседневную занятость (танец, работа).

В работе группы мы использовали приемы арт-терапии, когнитивной терапии, бихевиоральной, гештальт терапии, экзистенциального анализа и соматической терапии травмы (Василюк Ф.Е., Тарабрина Н.В., Хухлаев О.Е.)

EXPERIENCE OF GROUP PSYCHOTHERAPEUTIC WORK WITH THE POSTTRAUMATIC CONDITION AT FOREIGN STUDENTS

O. Maslov, A. Andronov

The Article is devoted to the experience of group work with the post-traumatic state in students from Haiti. The basic symptoms of post-traumatic state are described, purposes and methods of work are revealed, some observed differences in the culture of mourning are noted.

ГЕНДЕР И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

С.С. Носов

Россия, г. Москва, Московский гуманитарный университет

E-mail: nosov.ss@mail.ru

Статья посвящена исследованию защитных механизмов во взаимосвязи с особенностями становления полового самосознания. Была выявлена половозрастная специфика психологической защиты. Выполнена половая типологизация видов психологической защиты.

Несмотря на нарастающие темпы исследований психологии стресса, некоторые аспекты остаются недостаточно изученными. Такое положение обстоит с проблемой изучения гендерных особенностей в механизмах психологической защиты, которые являются важнейшим регулятором психической адаптации индивида. Механизмы психологической защиты и гендерная идентификация прослеживают теоретическую взаимосвязь друг с другом, являются составляющими Я – концепции, оказывают влияние на процессы адаптации (Cramer, 2002; Cramer, Blatt, 1990; Cramer, Block, 1998; Cramer, Gaul, 1988).

Однако проблематика соотношения механизмов психологических защит и аспектов полоролевой идентификации в процессе становления Я – концепции при всей своей теоретической согласованности еще не подвергалась эмпирической проверке. Этот пробел мы стремились восполнить, выбрав для изучения половозрастные особенности механизмов психологических защит у подростков.

Метод тестирования включал в себя использование теста-опросника механизмов психологической защиты «Индекс Жизненного Стиля» Келлермана-Плутчика-Конте (адаптация Л.Р. Гребен-

никова), методики «МиФ» (маскулинность и фемининность) (Н.В. Дворянчиков). Эмпирическую базу исследования составили результаты обследований 247 человек, среди которых были учащиеся шестых классов СОШ (№ 1, 13, 15), всего 147 человек. Испытуемые обследовались каждый год в течение 2-х лет. Кроме того, на начальном этапе исследования в качестве групп сравнения были привлечены 50 учащихся девятых классов и 50 учащихся одиннадцатых классов.

В результате применения методики «Индекс Жизненного Стиля» были выявлены различия между подростками мужского и женского полов по выраженности основных видов защиты. В младшем подростковом возрасте представители мужского пола больше используют интеллектуализацию ($p \leq 0,01$), чем подростки женского пола.

Девочки активнее прибегают к регрессии ($p \leq 0,001$), компенсации ($p \leq 0,001$) и реактивному образованию ($p \leq 0,01$). Старшие подростки женского пола используют регрессию ($p \leq 0,001$), реактивное образование ($p \leq 0,05$) и проекцию ($p \leq 0,05$) чаще, чем старшие подростки мужского пола. В раннем юношеском возрасте юноши в большей степени, чем девушки, используют для защиты подавление ($p \leq 0,001$). Девушки активнее пользуются регрессией ($p \leq 0,01$), реактивным образованием ($p \leq 0,01$), отрицанием ($p \leq 0,01$) и компенсацией ($p \leq 0,05$).

Обобщив данные по всем трем возрастам, было доказано, что существуют полотипические виды защит, которые чаще всего используются представителями мужского и женского полов, независимо от их возраста. К типичным женским формам защитного поведения относится регрессия, компенсация и реактивное образование. Типичными мужскими защитами является подавление и интеллектуализация. Репертуар и интенсивность использования психологических защит больше у женского пола. Было установлено, что на протяжении всего периода подросткового возраста (от младшего подросткового к юношескому) интенсивность полотипических психологических защит представителей мужского пола имеет тенденцию к повышению. У представительниц женского пола интенсивность использования полотипических защит снижается к старшим классам.

В результате исследования взаимосвязи механизмов психологической защиты с показателями гендерной идентификации было установлено, что у младших подростков мужского пола высокая маскулинность взаимосвязана с использованием полотипичного защитного механизма интеллектуализации ($p \leq 0,001$) и слабо связана с подавлением ($p \leq 0,05$). Фемининность мальчиков положительно коррелирует с полонетипичной для них регрессией ($p \leq 0,001$) и реактивным образованием ($p \leq 0,05$). В группе девочек маскулинность образует умеренную связь с нетипичной для женского пола интеллектуализацией ($p \leq 0,01$), а с регрессией наличие слабой связи носит отрицательный характер ($p \leq 0,05$). Фемининность девочек, напротив, положительно связана с регрессией ($p \leq 0,05$). Подавление ($p \leq 0,01$) и интеллектуализация (при $p \leq 0,01$) предполагают наличие отрицательной взаимосвязи с фемининностью девочек.

Лонгитюдное исследование возрастных изменений характеристик гендерной идентификации показало, что у мальчиков-подростков при переходе из шестого в седьмой класс отмечается значимое изменение маскулинности в сторону ее увеличения ($p \leq 0,001$), т.е. мальчики с возрастом стараются нарастить мужские качества. Фемининность подростков остается без изменений.

У девочек-подростков при переходе из шестого в седьмой класс не отмечается значимых изменений характеристик гендерной идентификации, маскулинность и фемининность образа «Я-реальное» остаются без изменений.

Проведя процедуру кластеризации и выделения групп, характеризующих особенности динамики гендерной идентификации подростков, были проанализированы особенности использования ими полотипических психологических защит.

В результате вычислений выяснилось, что при отсутствии изменений полоролевых качеств у подростков мужского пола с возрастом увеличивается использование полотипического защитного механизма интеллектуализации. При увеличении маскулинности и снижении фемининности у мальчиков-подростков происходит увеличение интенсивности использования «мужских» полотипических защитных механизмов (подавления и интеллектуализации) и происходит снижение «женского» защитного репертуара (регрессии, компенсации, реактивного образования). Накопление фемининных качеств и снижение маскулинности в структуре «Я-реальное» увеличивает использование регрессии, компенсации и реактивного образования.

У подростков женского пола вне зависимости от динамики изменений гендерных качеств с возрастом снижается использование как «мужских» (подавление) так и «женских» полотипических защитных механизмов (регрессия, компенсация, реактивное образование). При нарастании фемининных качеств и снижении маскулинности у девочек происходит увеличение интенсивности использования регрессии и реактивного образования, а подавление и интеллектуализация снижается. И наоборот, накопление маскулинных качеств и снижение фемининности в структуре «Я-реальное» увеличивает использование интеллектуализации и снижает использование «женского» защитного репертуара.

Таким образом, было показано, что изменения характеристик гендерной идентификации связаны с изменениями в использовании полотиписических видов психологических защит и имеют разную половозрастную динамику.

GENDER AND PSYCHOLOGICAL DEFENSE

S. Nosov

The article is dedicated to research of defense mechanisms in an interaction with personal peculiarities of gender identity formation. Gender and developmental specificity of psychological defense was detected. The psychological defense mechanisms were classified into three types: masculine, feminine, and neutral.

TRUDNOŚCI ŻYCIOWE POLAKYW I ROSJAN – PORYWNANIE

I. Parfieniuk

Polska, Białystok, Uniwersytet w Białymstoku

E-mail: iparf@pip.uwb.edu.pl

Celem prezentowanego badania było przedstawienie obrazu własnej grupy przynależności (Polaków) i obrazu grupy obcej (Rosjan) w aspekcie trudnych sytuacji życiowych oraz określenie czynników różnicujących tę percepcję (płeć, wykształcenie i stan cywilny).

Kwestionariusz służący do badania zawierał listę 20 trudnych sytuacji życiowych, jakie mogą się przydarzyć Polakom i Rosjanom, np. „pustka oraz brak celu w życiu”, „problemy materialne”, „brak akceptacji w społeczeństwie” oraz prośbę o ustosunkowanie się do nich na skali pięciostopniowej. Badaniami zostały objęte osoby mieszczące się w przedziale wiekowym 25 - 45 lat (średnia wieku 29lat). Zbadano 70 osób. Badanie zostało przeprowadzone indywidualnie, w czasie od 1 sierpnia do 15 sierpnia 2009 roku. Wśród osób badanych było 36 mężczyzn i 34 kobiety: 17 osób posiadało wykształcenie średnie, 53 osoby wykształcenie wyższe. Wśród ankietowanych były 34 osoby będące w związku oraz 36 osób nie będących w związku.

Trudności życiowe – Polacy

W opinii polskich kobiet, jak i mężczyzn, trudną sytuacją życiową, jaka dotyka Polaków najczęściej to niepokój o przyszłość swoich dzieci. Kobiety zwracają uwagę w dalszej kolejności na problemy materialne oraz brak interesującej pracy. Natomiast polscy mężczyźni, wśród trudności życiowych podkreślają znaczenie zagrożenia bezrobociem oraz problemów materialnych.

Kobiety sądzą, że Polaków częściej dotykają takie problemy, jak: słabe zdrowie, brak interesującej pracy, występowanie szkodliwych przyzwyczajeń i uzależnień niż mężczyźni.

Niezależnie od poziomu wykształcenia, ankietowane osoby sądzą, że Polaków najczęściej dotykają takie problemy, jak: zagrożenie bezrobociem, problemy materialne i niepokój o przyszłość swoich dzieci.

Stan cywilny osób badanych nie wpływa w znaczącym stopniu na percepcję sytuacji trudnych: na pierwszym miejscu w obu grupach badanych (będących w związku i nie będących w związku) pojawiają się wskazane wyżej sytuacje.

Trudności życiowe – Rosjanie

W opinii polskich kobiet, trudne sytuacje życiowe, jakie przydarzają się Rosjanom najczęściej to: zagrożenie bezrobociem, problemy materialne, występowanie szkodliwych przyzwyczajeń i uzależnień. Natomiast w opinii ankietowanych polskich mężczyzn, trudne sytuacje życiowe, jakie przydarzają się Rosjanom najczęściej to: zagrożenie bezrobociem, brak interesującej pracy, problemy materialne. Opierając się na rezultatach przeprowadzonej analizy statystycznej można stwierdzić, że kobiety sądzą, że Rosjan częściej dotyka problem braku akceptacji w społeczeństwie niż mężczyźni. Natomiast mężczyźni sądzą, że Rosjan częściej dotyka problem niemożności zajmowania się pracą twórczą niż kobiety.

W opinii Polaków z wykształceniem średnim, trudne sytuacje życiowe, jakie przydarzają się Rosjanom najczęściej to: zagrożenie bezrobociem, występowanie szkodliwych przyzwyczajeń i uzależnień i problemy materialne. Natomiast w opinii ankietowanych Polaków z wykształceniem wyższym, trudne sytuacje życiowe, jakie przydarzają się Rosjanom najczęściej to: zagrożenie bezrobociem, niezadowolenie z warunków mieszkaniowych oraz brak interesującej pracy.

W opinii Polaków będących w związku, trudne sytuacje życiowe, jakie przydarzają się Rosjanom najczęściej to: zagrożenie bezrobociem oraz problemy materialne, brak interesującej pracy, a także niepokój

o przyszłość swoich dzieci. Natomiast w opinii ankietowanych Polaków nie będących w związku, trudne sytuacje życiowe, jakie przydarzają się Rosjanom najczęściej to: zagrożenie bezrobociem, niezadowolenie z warunków mieszkaniowych i brak interesującej pracy.

Podsumowanie

Z założeń teorii kategoryzacji wynika, że w procesie percepcji społecznej występuje efekt tendencyjności wobec grupy własnej, który oznacza, że „naszych” potraktujemy bardziej pozytywnie niż „innych”. Efekt ten nie wystąpił jednak w prezentowanym badaniu. Z porównania percepcji trudnych sytuacji życiowych, jakie dotyczą Polaków i Rosjan wynika, że niewiele jest różnic w tym zakresie. Oba narody, w percepcji osób badanych, więcej łączy niż dzieli. Różnice w percepcji trudnych sytuacji życiowych, jakie dotyczą oba narody, można wyjaśnić odwołując się raczej do czynników psychologicznych (takich jak bycie w związku lub bycie osobą samotną) niż do uprzedzeń międzygrupowych.

Literatura

1. Bokszański Z. (1994), Stereotypy a kultury, Warszawa: PWN.
2. de Lazari A., Styczyński M., O rusycyzmach w polskim postrzeganiu Rosji, [w:] Kotlarski G., Figura M. (Red.) (1999), Oblicza Wschodu w kulturze Polskiej, Poznań: Wydawnictwo Poznańskie.
3. Kwiatkowska A. (1999), Tożsamość a społeczne kategoryzacje, Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
4. Macrae C. N., Stangor Ch., Hewstone M. (2008), Stereotypy i uprzedzenia, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
5. Perlikowski M., Gajda K., Autostereotyp Polaka oraz ich stereotypy wobec sąsiednich nacji, [w:] Jarco J., Dolińska G. (Red.) (2002), Polskie stereotypy i uprzedzenia, Wrocław: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Zarządzania «Edukacja» we Wrocławiu.

LIFE HASSLES OF THE POLES AND RUSSIAN: COMPARISON

I.Parfieniuk

The presentation contains the results of research concerning life difficulties experienced by the Poles and the Russians. It is based on the opinion of Polish respondents. The results take into account the factors differentiating this perception, such as sex, education, marital status.

Comparing the perception of difficult life situations concerning the Poles and the Russians leads to the conclusion that there are few differences in this respect. Both nationalities, in the perception of the people interviewed (respondents), have more similarities than differences.

ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ ПОЛЯКОВ И РОССИЯН: СРАВНЕНИЕ

И. Парфенюк

Целью представляемого исследования было представить образ собственной группы принадлежности (поляков) и образ общей группы (россиян) в аспекте трудных жизненных ситуаций через анализ данных, показывающих различия в восприятии (пол, образование и социальное положение).

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ЛИЦ, ПРЕБЫВАЮЩИХ В КОЛОНИИ СТРОГОГО РЕЖИМА И НАХОДЯЩИХСЯ НА СВОБОДЕ

Е.М. Семенова, Е.В. Солощенко

*Республика Беларусь, г. Минск, Российский государственный социальный университет
(филиал в г. Минске)*

E-mail: e_sem441@mail.ru

Представлены результаты сравнительного анализа копинг-стратегий осужденных и гражданских лиц. Показано, что для осужденных характерно использование эмоционально-ориентированных копинг-стратегий, а для гражданских лиц, стратегий, ориентированных на избегание. Библиогр. 5.

Наше исследование посвящено активно развивающемуся в отечественной психологии направлению – психологии совладающего поведения. Совладающее со стрессом поведение относится к малоизученным жизнетворческим дарованиям личности (Анцыферова, 1994) или ее конструктив-

ным силам (Абульханова-Славская, 1991), инициирующим направленную на мир и самого себя преобразующую активность.

Проблема противодействия стрессу у западных исследователей получила отражение в понятии «копинг» (coping — от англ. «соре», которое, согласно Оксфордскому английскому словарю, предлагается употреблять в значении «успешно справиться, преодолевать»). В отечественной психологии понятие «копинг» включено в структуру стресса и переводится как психологическое преодоление или совладание, включающее комплекс способов и приемов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний. Основная функция копинга, по мнению многих зарубежных и отечественных ученых, состоит в эффективной адаптации человека к требованиям ситуации.

В настоящее время не существует общепризнанной классификации типов совладающего поведения. Однако большинство из них построено вокруг двух предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкманом стратегий совладающего поведения: копинг, ориентированный на проблему (problem focused), и копинг, сфокусированный на эмоциях (Lazarus, Folkman, 1984). **Первый тип совладания связан с рациональным анализом проблемы, проявляется в самостоятельном анализе случившегося, в обращении за помощью к другим (мобилизуются ресурсы поведения). Во втором случае мобилизуются ресурсы для регулирования эмоциональных переживаний. Усилия, направленные на регулирование эмоционального отклика на ситуацию стресса, могут иметь много форм: дистанцирование от проблемы, отвлечение от отрицательных эмоций, ориентация на положительные аспекты ситуации и др.**

Многие исследователи считают эмоционально-фокусированное преодоление менее эффективным и связанным с психологическим дистрессом. По их мнению, копинг-стратегия, направленная на разрешение проблем, является более адаптивной. Однако в настоящее время подвергается сомнению предположение о том, что использование проблемно-ориентированного преодоления всегда будет более адаптивным, чем эмоционально-ориентированное преодоление. Современные исследования свидетельствуют, что эффективные усилия по преодолению должны быть конгруэнтны способности человека контролировать ситуацию. То есть, проблемно-ориентированные стратегии совладания будут более эффективными, если событие потенциально можно взять под контроль, в то время как эмоционально-ориентированный копинг будет более адаптивным в случае низкого контроля над ситуацией (Нартова-Бочавер, 1997; Hobfoll, 1994). Применительно к конкретной ситуации люди могут использовать разные стратегии, 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.

Целью нашего исследования явился сравнительный анализ копинг-стратегий лиц, пребывающих в колонии строгого режима (пожизненное заключение) и находящихся на свободе. Проблема исследования состояла в определении доминирующих копинг-стратегий, к которым лица, осужденные на пожизненное лишение свободы, прибегают в стрессовых ситуациях. Под доминирующими стратегиями в данном случае понимается следующее: при объективном существовании нескольких способов (вариантов или альтернатив) поведения в стрессовой ситуации, субъект, то есть человек как источник собственной активности и самоорганизации, взаимодействуя с трудной ситуацией, осознанно использует несколько альтернатив.

Выборка исследования составила 100 человек, 50 заключенных осужденных на пожизненное лишение свободы и 50 гражданских лиц в возрасте от 21 до 55 лет.

Для изучения копинг-стратегий в двух группах испытуемых нами использовалась методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера (адаптация Т.А. Крюковой). Опросник позволяет определить доминирующие копинг-стратегии: ориентация на задачу или проблему; эмоционально-ориентированный стиль; социальное отвлечение; поиск социальной поддержки.

В результате математической обработки данных нами было выявлено, что доминирующей стратегией поведения для большинства осужденных на пожизненное лишение свободы является эмоционально-ориентированный копинг. Это, возможно, связано с тем, что большинство заключенных смирились со своим положением «пожизненников», и ситуация, в которой они оказались, оценивается ими как безнадежная и неподдающаяся изменению. Эти люди придерживаются мыслей и действий, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стрессовой ситуации (пожизненного заключения), в которой они оказались. Мысли или действия дают осужденным чувство облегчения, однако они не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают возможность этим людям почувствовать себя лучше.

Мы сопоставили полученные данные с данными по выборке гражданских лиц. Для них доминирующими оказались стратегии ориентированные на избегание и относящиеся к этой шкале

субшкалы «отвлечения» и «поиска социальной поддержки». Для людей, прибегающих к таким стратегиям характерно стремление не брать на себя ответственность за принятие решения, избегание конфликта, воздержание от споров, дискуссий, высказывания своей позиции. Такие люди ищут помощь и поддержку в решении проблемных ситуаций на стороне: от близких людей, знакомых, коллег по работе и т.д.

Результаты определения достоверности различий позволяют говорить о наличии статистически значимых различий (по U-критерию Манна-Уитни) между осужденными и гражданскими лицами по следующим признакам: эмоционально-ориентированный копинг ($U=799$, $p<0,05$); копинг, ориентированный на избегание ($U=932,5$, $p<0,05$).

Эмоционально-ориентированная стратегия в большей степени избирается заключенными, нежели гражданскими лицами. Это может быть связано с тем, что осужденные в отличие от гражданских лиц прибегают к мыслям и действиям, которые дают чувство облегчения, но не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше. Поделится своими проблемами, они могут только со своими сокамерниками, либо написать о них родным в письме. Как показывает практика, свои личные, глубокие переживания, осужденные к пожизненному заключению, носят в себе и даже психологу учреждения рассказывают о них не всегда и с большой неохотой. Из-за степени изоляции, в которой находятся заключенные, в случае какой-то стрессовой ситуации, для них характерен низкий контроль над ней, вследствие чего наиболее адаптивным является для них эмоционально-ориентированный копинг.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни: Монография / К.А. Абульханова-Славская. М.: Мысль. 1991. 299 с.
2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. 1994. №1. Т.15.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. М.: ПЕР-СЭ, 2006. 218 с.
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... д-ра психол. наук / Т.Л. Крюкова. Кострома: РГБ, 2006. 219 с.
5. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. 1997. №5. Т.18. С. 20-30.

COPING-BEHAVIOUR OF PERSONS IN THE HIGH SECURITY COLONY AND IN THE FREEDOM

Y. Semyonova, Y. Soloschenko

Coping- strategies comparative analysis of convicted and civil persons is proposed. It is shown, that using of emotionally oriented coping- strategies are typical for convicted persons. Avoidance oriented strategies are typical for civil persons.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЬМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ

А.В. Серова

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

В работе рассматриваются различия совладающего поведения детей находящихся в реабилитационном центре и условно благополучных детей в среднем школьном и старшем подростковом возрасте. Описываются особенности использования и обращения к социальной поддержке.

Современная жизнь на сегодняшний день строится для большинства людей таким образом, что практически ежедневно, нам приходится преодолевать те или иные трудности. Такое положение характерно не только для старшего возраста, но и для детей. Трудные жизненные ситуации детей соединяются с возрастными кризисами, оказывая значительное влияние на их проживание, адаптацию к изменяющимся условиям жизни. Трудности и стрессы неизбежно встречаются в жизни каждого человека. Их возникновение является естественным, закономерным следствием сложного процесса

взаимодействия индивида с окружающим миром. Трудные жизненные ситуации встречаются и у детей, причем есть все основания полагать, что в детстве это происходит не реже, а, возможно даже чаще, чем у взрослых.

Наше исследование посвящено изучению особой категории детей, уязвимых к стрессу – детей, лишенных семьи. «Стресс повседневной жизни» формирует у них особенности совладающего поведения.

Дети данной категории проживают не в семьях, а в интернатных или реабилитационных учреждениях. На сегодняшний день невозможно точно сказать какое количество детей находятся в социальных учреждениях России. Приблизительно эта цифра составляет 600 тысяч человек. Это те дети, которые не получили родительского тепла, не имели возможности проводить с ними достаточно времени, те, кому приходилось взрослеть гораздо раньше своих сверстников. Психологическая атмосфера дисфункциональной семьи оказывает деформирующее влияние на ее членов. Наиболее уязвимыми в этом случае оказываются дети. Ситуация, когда семья не способна выполнять свои функции, является травмирующей для ребенка.

Данная работа направлена на изучение детей оказавшихся в трудной жизненной ситуации и в данном случае это ситуация, когда ребенок находится в реабилитационном центре для несовершеннолетних, в связи с изъятием его из семьи органами опеки или вынужденного ухода ребенка из семьи по причине безнадзорности или жестокого обращения с ним родителей. Все это создает такие условия жизни ребенка, которые отражаются на поведении детей и на их способах совладания. Эти особенности и определяют своеобразие детской реакции на ситуацию кризиса. Ребенок обладает не в полной мере необходимыми для выхода из подобных ситуаций способностями, умениями или опробованными помогающими средствами достижения жизненно важных целей. Кризисная для ребенка и подростка ситуация наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей либо поддержки и помощи справиться с ней.

Проведенное нами исследование ставило цель: выявить и охарактеризовать специфические особенности совладающего поведения детей и подростков, находящихся в реабилитационном центре.

Кроме того, мы ставили перед собой задачу исследования специфики использования социальной поддержки и социальной сети детьми и подростками, находящимися в социально реабилитационном центре, в сравнении с условно благополучными детьми и подростками.

В исследовании использовались методики:

- «Опросник копинг-стратегий детей младшего школьного возраста», адаптированный Н.А. Сиротой и М.В. Ялтонским (1994) (модифицированный И.М. Никольской и Р.М. Грановской, 2000);
- Методика «Юношеская копинг шкала» Э. Фрайденберг и Р. Льюиса (1993), адаптированная Т.Л.Крюковой (1999-2002);
- Метод «Семейная социограмма» (Э.Г. Эйдемиллер и О.В. Черемисин);
- «Шкала социальной поддержки», для изучения разнообразия и степени использования социальной сети (С. Dunst, С. Trivette, А. Deal), адаптированная Р.Ж. Мухамедрахимовым.

В исследовании приняли участие 74 ребенка, в возрасте от 7 до 16 лет, они были разделены на 2 группы: экспериментальную (37 человек) – дети, находящиеся в реабилитационном центре и контрольная (37 человек) – учащиеся общеобразовательных школ.

В ходе анализа данных нами было выявлено 16 статистически значимых различий в использовании стратегий копинг-поведения детьми младшего школьного возраста. Дети экспериментальной группы в трудных и неприятных для себя ситуациях чаще уходят от общения с окружающими в свой внутренний мир, используют телесный контакт. Эмоциональноотреагируют негативные эмоции через горе и страдания. Дети стремятся отвлечься от своих переживаний через прогулки вокруг дома или просто на улице. Кроме этого дети говорят, что они стараются расслабиться. Дети ориентируются на пассивное совладание, они используют телесный контакт, обращаются к так называемым отношениям привязанности. Именно поэтому в учреждениях данного типа прослеживается эффект «прилипания» ко взрослым, когда дети практически не отходят от персонала и всячески стремятся дотронуться, обнять, сесть на колени, держаться за руку. Следует также отметить, что дети всячески избегают думать о случившемся, т.к. эти образы для них травматичны. Такие переживания им легче забыть.

Существуют стратегии, которые дети контрольной группы используют очень редко, однако дети из реабилитационного центра значительно чаще обращаются к данным стратегиям: «кусаю ногти или ломаю суставы пальцев» ($p \leq 0.001$), «схожу с ума» ($p \leq 0.05$), «бью, ломаю или швыряю вещи» ($p \leq 0.001$), «дразню кого-нибудь» ($p \leq 0.001$), «воплю и кричу» ($p \leq 0.001$).

В то время, как дети из контрольной группы в большей степени, чем экспериментальной, используют активные действия совладания, так называемую детскую «работу». Они нацелены на получение поддержки от окружающих людей.

Мы выяснили, что у подростков экспериментальной группы сильнее выражены такие стратегии совладания как надежда на чудо ($U=27$ при $p=0,009$), *игнорирование* ($U=32$ при $p=0,019$) и *отвлечение* ($U=34$ при $p=0,026$). Данные стратегии относятся к группе непродуктивного копинга. Кроме того, их характеризует пассивное копинг-поведение, ориентированное на интрапсихические способы преодоления стресса. Они предназначены для снижения развивающегося напряжения. Восстановление эмоционального баланса при помощи пассивных стратегий (не через решение проблемы) используется более интенсивно, если у человека нет реальных знаний, умений или реальных возможностей снизить давление стресса.

Такие стратегии как *работа/достижения* ($U=24$ при $p=0,005$) и *активный отдых* ($U=38$ при $p=0,04$) выражены сильнее в контрольной группе. Данные стратегии подразумевают большую активность по сравнению с предыдущими. Обращение к работе и достижениям подразумевает направленность на изменение трудной ситуации. Все это приводит к *несовладанию* ($U=38$ при $p=0,04$) в экспериментальной группе подростков. Они чаще подростков, воспитывающихся в семье, отказываются от каких-либо действий по решению проблемы, или уходят в болезненные состояния. Также на уровне тенденций мы получили различия по таким стратегиям как социальная поддержка и принадлежность. К стилю «социальной поддержки» чаще обращаются подростки контрольной группы ($U=40,5$ при $p=0,06$). Подростки, находящиеся в реабилитационном центре реже стремятся поделиться своей проблемой с другими. В то время как прослеживается их большая зависимость от мнения окружающих, необходимость получения внешнего одобрения. А так же желание принадлежать к какой-либо группе сверстников, среди которых подросток будет чувствовать себя уверенно.

При качественном анализе данных шкалы «поиск социальной поддержки», мы видим общую тенденцию, которая характеризует экспериментальную группу. Они не ищут социальной поддержки самостоятельно, а ожидают ее, оставаясь пассивными. В то время как дети контрольной группы сами готовы искать социальную поддержку, проявлять активность в ее поиске и использовании.

Для детей находящихся в реабилитационном центре социальная поддержка выступает не в качестве ресурса совладания, а в качестве объекта, который разрешит затруднение. В мечтах детей, они хотели бы, чтобы другие решили их проблемы. И вот как они об этом говорят: «Близкие помогут, рассмешат, сделают приятное, они сами сделают так, чтобы мне было хорошо». Т.е. в данном случае поиск социальной поддержки выступает в негативном свете, как делегирование процесса решения проблемы на окружающих людей. Младшие школьники, находящиеся в реабилитационном центре, склонны высоко оценивать уровень поддержки, который, по их мнению, они получают в трудной жизненной ситуации от различных агентов социальной сети. Подростки же экспериментальной группы оценивают оказываемую им поддержку ниже.

Выявлено, что ощущение уровня социальной поддержки между младшими школьниками экспериментальной и контрольной группы имеет несколько значимых различий. Младшие школьники, находящиеся в «Центре...» значительно выше оценивают уровень поддержки, получаемой от мамы ($U=121$ при $p=0,000$), папы ($U=120$ при $p=0,000$), бабушки/дедушки ($U=226,5$ при $p=0,05$), сестер и братьев ($U=226$ при $p=0,07$). **Как мы видим, дети данной группы говорят о большем уровне поддержки со стороны семьи.** Дети склонны бессознательно брать ответственность и вину за семейные сложности на себя. Для многих из них образ семьи в целом и в частности родителей позитивен. Т.к. для них признание недостатков собственной семьи означало бы собственное негативное восприятие и отношение к себе как к члену этой семьи. Поэтому ребенку легче воспринимать реальность в искаженном и измененном виде.

Таким образом, совладающее поведение детей, находящихся в реабилитационном центре, имеет специфические особенности. Доминирующие стратегии совладания часто не направлены на реальное изменение ситуации. Восприятие и обращение к социальной поддержке детьми данной группы часто носит непродуктивный характер.

COPING BEHAVIOR AND USING SOCIAL SUPPORT BY CHILDREN IN THE REHABILITATION CENTRE

A. Serova

THIS ARTICLE ANALYSES differences of COPING BEHAVIOR between children in the rehabilitation centre and presumably happy middle-school aged children and older teenagers. Features of using social support are described.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ У ИНТЕРНЕТ-АДДИКТОВ

Ю.Л. Сорокина, Я.С. Опарина

Россия, г. Москва, НОЧУ ВПО Институт гуманитарного образования и информационных технологий
E-mail: Oparina.yana@gmail.ru

Исследованы иррациональные убеждения интернет-аддиктов относительно себя, окружающего мира, других людей. Интернет-аддикция рассматривается как способ неконструктивного совладания—«избегание», уход от реальности, позволяющий человеку почувствовать безопасность, исключить для себя возможные стрессовые ситуации. Выбор такого способа совладания людей с зависимым типом личности, связан с негативными оценками себя и других людей, а так же восприятием любых неблагоприятных событий как невыносимых. Библиогр. 5.

В последнее время проблема интернет-аддикции очень актуальна, так как последние два десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета, как в профессиональной, так и обычной жизни десятков миллионов людей. Основные разновидности деятельности, осуществляемой посредством Интернета: общение, познание и игра (развлечение) – обладают свойством захватывать человека целиком, не оставляя ему иной раз ни времени, ни сил на другие виды деятельности. Исследователи исходят из возможности развития зависимости (аддикции) не только от вводимых в организм материальных веществ, но и от производимых субъектом действий и сопровождающих их эмоций. Наиболее актуальным материалом для работы с личностями, имеющими поведенческую аддикцию, являются иррациональные убеждения, которые мы и попытаемся рассмотреть в данной работе.

В исследовании приняли участие 50 человек, мужчины и женщины в возрасте от 18 до 35 лет, имеющие интернет-аддикцию. Целью работы является психологический анализ иррациональных убеждений у интернет-аддиктов. Гипотеза: интернет-аддикты имеют специфические для своей группы иррациональные установки в отношении себя, в отношении других и мира в целом и, что данные установки взаимосвязаны. Методики исследования: методика К. Янг на выявление интернет-аддикции; методика А. Эллиса на выявление иррациональных убеждений.

Изучением феномена интернет-аддикции занимались Чудова И.В., Юсупов В.В., Корзунин В.А., Янг К., Гольдберг И., Старшенбаум Г.В., Жичкина А.Е., Шоттон М., Орзак М., Гриффитс М. и другие. Первыми с интернет-зависимостью столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети онлайн. Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться клинический психолог К. Янг и психиатр И. Гольдберг. В 1994 г. К. Янг (Янг, 2000) разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник. В результате были получены почти 500 заполненных анкет, около 400 из которых были отправлены, согласно выбранному ею критерию, аддиктами. В середине 1990-х гг. для обозначения этого явления I. Goldberg (Голдберг, 1996) предложил термин «интернет-аддикция», а также набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга).

В нашей работе мы будем основываться на определении интернет-аддикции, предложенного Короленко и Сигалом (Короленко, Сигал, 1991) согласно которому аддиктивное поведение характеризуется стремлением ухода от реальности посредством изменения своего психического состояния. То есть вместо решения проблемы «здесь и сейчас» человек выбирает аддиктивную реализацию, достигая тем самым более комфортного психологического состояния в настоящий момент, откладывая имеющиеся проблемы «на потом».

Иррациональные убеждения изучали Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г., Бек Дж., Эллис А., Уолен С., ДиГусепп Р., Уэслер Р. В нашей работе мы будем основываться на концепции, предложенной Эллисом А., согласно которой иррациональные установки (Эллис, 2002) – это жёсткие эмоционально-когнитивные связи. Они имеют характер предписания, требования, приказа, несят, как говорил Эллис, абсолютистский характер. Поэтому обычно иррациональные установки не соответствуют реальности. Отсутствие реализации иррациональных установок приводит к длительным, неадекватным ситуации эмоциям.

Итак, можно сказать, что иррациональные убеждения влияют на то, как люди ведут себя в стрессовых ситуациях. Интернет-аддикты обладают определенной уязвимостью в стрессовых ситуациях, их иррациональные убеждения в отношении себя, других и мира в целом определяют их способ поведения в стрессовых ситуациях, а интернет-аддикция выступает компенсацией для облег-

чения напряжения, связанного со стрессом в реальных отношениях. Фактически это способ копинг-поведения – избегание, а убеждения – это то, что его обуславливает. Таким образом, выбор такого копинг-поведения «избегание» зависит изначально от установок, которые эти люди имеют.

В ходе проведения методики *К. Янг на выявление интернет-аддикции* были протестированы более 50 человек. Из них интернет-зависимыми оказались 13 человек. Можно предположить, что у них есть наличие некоторых проблем, связанных с чрезмерным увлечением интернетом. У остальных же испытуемых выявлен уровень обычного пользователя, который умеет «держаться в руках». Высокий уровень интернет-аддикции у испытуемых выявлен не был. В ходе проведения методики *А. Эллиса на выявление иррациональных убеждений* были получены следующие результаты. Шкала «Катастрофизация» является самой выраженной – 93% испытуемых имеют выраженную иррациональную установку – это показывают, что им свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, а 7% – о наличии иррациональной установки по данной шкале и что им также свойственно драматизировать события, но в меньшей степени. Наименее выражена шкала «Самооценка» – 69% испытуемых имеют иррациональную установку, что говорит о том, что чувство их «собственной ценности» занижено, что им важно как они будут «выглядеть в глазах» окружающих, что они довольно категоричны при оценке других людей, а 31%, что иррациональная установка у них сильно выражена, что может свидетельствовать о том, что им свойственно оценивать не отдельные черты личности, а личность в целом. В ходе корреляционного анализа между данными по интернет-аддикции и иррациональным убеждениям были выявлены прямые взаимосвязи между шкалами «Катастрофизация» – «Долженствование в отношении себя» на уровне значимости $p < 0,01$ и «Долженствование в отношении других» – «Самооценка» на уровне значимости $p < 0,05$. Это означает, что чем больше требований они будут выдвигать в отношении себя, тем больше они будут воспринимать любое событие как ужасное и невыносимое, если не справятся с поставленными задачами, а также, чем больше они требуют от других, тем более важно для них, как они будут выглядеть в глазах окружающих, так как уровень их «собственной ценности» будет ниже.

Подводя итоги можно сказать, что зависимость от Интернета, или Интернет-аддикция – реально существующий феномен. Мы рассмотрели понятия интернет-аддикции и иррациональные убеждения, а так же различные подходы к изучению данных феноменов: интернет-аддикция понимается как патологическое влечение к пользованию интернетом; иррациональные установки (убеждения) понимаются как расстройства в эмоциональной сфере, являющиеся результатом нарушений в когнитивной сфере, чаще всего неосознаваемые, деструктивно влияющие на представление человека о себе, других людей и мире в целом.

Психологический анализ иррациональных убеждений показал, что у интернет-аддиктов преобладают иррациональные установки «Катастрофизация» и «Долженствование в отношении себя»; также было установлено, что существуют прямые взаимосвязи между иррациональными установками «Катастрофизация» – «Долженствование в отношении себя» и «Долженствование в отношении других» – «Самооценка».

Завышенные требования к себе, к окружающим, заниженная самооценка, восприятие каждого неблагоприятного события как ужасного и невыносимого, а также наличие взаимосвязей между этими характеристиками, дают нам право говорить о том, что наша гипотеза о том, что интернет-аддикты имеют специфические для своей группы иррациональные установки в отношении себя, в отношении других и мира и, что данные установки взаимосвязаны – подтвердилась.

Литература

1. Бурова В.А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости. <http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm>
2. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2008. С. 499-503
3. Руководство по аддиктологии / Под ред. Менделевича В.Д. Речь, 2007. С. 510-512
4. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.
5. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24-29.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF INTERNET ADDICTS' IRRATIONAL BELIEFS

Y. Sorokina, Y. Oparina

This research represents the results of irrational beliefs study of Internet addicts. Internet addiction disorder is considered as unconstructive coping mechanism – abience and escape from reality enabling to feel safety and rule out the possibility of stressful situations. Such coping strategy choice by dependent person correlates with negative self-feeling and negative evaluation of others as well as concern an adverse event as unbearable.

SPOSOBY BADANIA CZYTANIA

Dr Krystyna Sochacka

Polska, Białymstoku, Wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku

Znaczenie badania czytania

Ustawiczne uczenie się stało się wymogiem współczesnego życia, umożliwiającym nadążanie za szybkimi zmianami. Podstawą uczenia się jest umiejętność czytania. Czytanie jest czynnością językową, jedną z form językowego komunikowania się ludzi, która dokonuje się za pośrednictwem pisma. Pismo, podobnie jak mowa, służy tworzeniu i przekazywaniu wiadomości. W przeciwieństwie do mowy nie jest naturalną właściwością człowieka. Powstało znacznie później i tylko w niektórych społecznościach wraz z rozwojem cywilizacji, jako wytwór kultury. Z biegiem czasu stało się, podobnie jak mowa, nieodłącznym elementem naszej codzienności, osiągnięciem kulturowym niezbędnym do satysfakcjonującego życia w społeczeństwie.

Począwszy od drugiej połowy XX wieku zainteresowanie czytaniem na świecie znacznie wzrosło i do dziś nie słabnie. Umiejętność czytania, a szerzej alfabetyzacja (czytanie i pisanie) jest przedmiotem badania w ramach różnych dyscyplin naukowych. Szczególnie zwrócono uwagę na alfabetyzm funkcjonalny traktowany, jako umiejętność rozumienia i wykorzystywania drukowanych informacji. W polityce edukacyjnej wielu krajów ważne miejsce zajmuje pomoc osobom, które z różnych względów nie nabyły podstawowych umiejętności w tym zakresie. Praktycznym inicjatywom, na przykład nieodpłatnym kursom, towarzyszą systematyczne badania naukowe. Podejmowane są zakrojone na szeroką skalę badania międzynarodowe (OECD/PISA). W 2001 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ ogłosiło dziesięciolecie 2003–2012 dekadą piśmienności. Międzynarodowa społeczność zobowiązała się wtedy do poprawy wskaźnika umiejętności czytania i pisanie na świecie o 50 procent do 2015 roku.

Diagnozowanie czytania łączy badania naukowe z profesjonalną praktyką. Punktem wyjścia dociekań naukowych jest precyzyjne badanie tej umiejętności, a ich oczekiwanym efektem pełniejsze rozumienie istoty czytania, co w założeniu powinno przynieść skutki praktyczne, np. wskazać sprawności, które należy diagnozować i kształcić w związku z doskonaleniem tej umiejętności. Badanie poziomu czytania nieodzowne jest także w praktyce poradnianej, ze względu na to, że umiejętność czytania jest jednym z podstawowych obszarów, których pomiar jest istotny w diagnozowaniu trudności szkolnych dzieci. Badanie czytania ma swoje miejsce również w praktyce szkolnej, gdzie monitorowanie efektów nauczania pozwala na bieżąco śledzić postępy uczniów w czytaniu, co umożliwia wyłonienie dzieci potrzebujących dodatkowej pomocy w nauce, a także ułatwia opracowanie planu nauczania.

Efektywność badań naukowych, poradnianych, czy szkolnych zależy od właściwego diagnozowania, które obejmuje poza samym czytaniem także zdolności istotne dla nauki czytania oraz posługuje się właściwymi sposobami ich badania. W przeciwieństwie do bardziej rozwiniętych krajów u nas ciągle jeszcze niewiele jest odpowiednich metod, dlatego często stajemy przed koniecznością przygotowania ich we własnym zakresie. Mam nadzieję, że to opracowanie okaże się w takich próbach pomocne.

Sposoby badania czytania

Zwykle badane są dwa aspekty czytania: dekodowanie i rozumienie. Dekodowanie nazywane jest techniką czytania i polega na sekwencyjnej zamianie znaków graficznych na fonetyczne oraz ich syntezie (Elkonin, 1976). Sprawdzianem dekodowania jest czytanie słów sztucznych (pseudosłów). Znałe dziecku wyrazy naturalne mogą być natomiast odczytywane poprzez bezpośrednie wzrokowe ich rozpoznawanie, bez odnoszenia się do poszczególnych liter, co nazywane jest identyfikacją. Dekodowanie może się odbywać bez rozumienia znaczenia tego, co się czyta. Zakłada się, że w trakcie czytania dekodowane wyrazy stają się dostępne procesom językowym odpowiedzialnym za rozumienie. Prawidłowe dekodowanie jest, więc niezbędnym elementem czytania ze zrozumieniem, a rozumienie czytanych treści jest istotą i zasadniczym celem czytania.

Stosowane miary czytania odnoszą się oddzielnie do dekodowania, jak tempo i poprawność, oraz do rozumienia treści, bądź też obejmują je łącznie. Miarą, która łączy w sobie oba te aspekty, stając się wskaźnikiem ogólnej kompetencji w czytaniu, jest płynność czytania.

Płynność czytania

Płynność jest to najbardziej ogólny wskaźnik umiejętności głośnego czytania obejmujący sprawne łączenie poszczególnych części słów, słów w zdaniu, kolejnych zdań, jak również poziom rozumienia ich treści. Charakteryzowana jest najczęściej, jako zdolność do czytania poprawnie, szybko i swobodnie poprzez automatyczne rozpoznawanie wyrazów, ponadto z właściwą intonacją i ekspresją. Płynność może być miarą jakościową, przykładowo można ją badać, przedstawiając na skali pięciopunktowej, gdzie 1 oznacza bardzo mozolnie, niepoprawnie i/lub bez ekspresji, a 5 oznacza czyta płynnie: swobodnie, poprawnie i wyraziście. Bywa też wyrażana ilościowo liczbą słów poprawnie przeczytanych w określonym czasie, zwykle 1 minuty.

Wśród polskich autorów na temat płynności czytania piszą Z. Tarkowski i J. Półrola (2007), którzy uznają ją za wypadkową trzech rodzajów płynności: płynności semantycznej, gramatycznej oraz fonologicznej. Płynność semantyczna to swobodne przechodzenie od jednej myśli do drugiej. Funkcją pauz, powtarzania i przeciągania głosek lub sylab jest zyskanie czasu do namysłu, a przyczyną ograniczony zasób słów i pojęć bądź też trudności w ich przypominaniu. Płynność syntaktyczna to swobodne przechodzenie od jednej struktury gramatycznej do następnej. Jej brak przejawia się powtarzaniem słów funkcyjnych, głównie przymków i spójników, a także autopoprawkami, ujawniając się przy czytaniu dłuższych tekstów o złożonej strukturze gramatycznej. Płynność fonologiczna natomiast to swobodne przechodzenie od artykulacji jednej głoski do następnej. Brak płynności w tym zakresie przejawia się powtarzaniem, przeciąganiem lub blokowaniem głosek i sylab, szczególnie w czasie artykułowania wyrazów trudnych fonetycznie, i łączone jest z obniżoną sprawnością w zakresie fonologicznego przetwarzania. O płynności czytania decydują czynniki językowe, psychologiczne, fizjologiczne i społeczne.

Tempo i poprawność czytania

Tempo jest jedną z podstawowych miar branych pod uwagę przy analizie umiejętności czytania, zwykle wyrażane jest liczbą słów przeczytanych w ciągu minuty. Jest to miara ilościowa, w trakcie czytania dokonywany jest pomiar czasu, a wskaźnik tempa obliczany jest według wzoru:

$$\text{Tempo czytania} = \frac{\text{Liczba przeczytanych wyrazów} \times 60}{\text{Czas czytania w sekundach}}$$

U dzieci w czasie edukacji elementarnej lub starszych z trudnościami w czytaniu, uwzględnia się jednocześnie jego poprawność, do powyższego wzoru podstawiając liczbę prawidłowo przeczytanych wyrazów.

Poprawność określana jest poprzez liczbę bądź też procent błędów popełnionych w trakcie czytania, gdy analizowany jest cały czytany tekst, czy lista wyrazów. Może być też wyrażona poprzez proporcję wyrazów prawidłowo odczytanych do wszystkich przeczytanych w danym czasie w sytuacji, gdy niektóre dzieci przeczytały tylko część tekstu lub część wyrazów z listy, co wynikać może z różnego stopnia opanowania umiejętności czytania. Cennym źródłem wiedzy dotyczącej poprawności jest dokładna analiza popełnionych błędów w trakcie czytania, która umożliwia poznanie stosowanej strategii dekodowania, a także rzuca światło na przyczyny trudności w czytaniu (Sochacka 2003).

W celu uniezależnienia wyniku od stopnia trudności tekstu niektórzy autorzy (por. Spear-Swerling, 2006; Ober i in., 1998; Rocławski, 1995) proponują, aby tempo czytania, zamiast liczbą słów na minutę, wyrażać liczbą liter/fonemów przeczytanych prawidłowo w ciągu sekundy. Poziom tak liczonego tempa czytania ustala się według następującego wzoru:

$$\text{Tempo czytania} = \frac{\text{Liczba przeczytanych liter/fonemów}}{\text{Czas w sekundach}}$$

W miarę zwiększania trudności tekstu wzrasta średnia długość słowa. Porównanie tekstów o różnej trudności i liczbie słów, lecz takiej samej liczbie liter/fonemów pokazuje jednakowy czas czytania w obu przypadkach. Wynika z tego, że sprawność dekodowania znaków literowych tekstu jest stała i nie zależy od stopnia trudności tekstu, dlatego zdaniem J. Obera i in. (1998), może być traktowana, jako podstawowy parametr charakteryzujący rozwój umiejętności czytania. Z kolei B. Rocławski (1995), przy tak liczonemu tempie czytania, akcentuje możliwość porównywania wyników badań prowadzonych w różnych językach, ze względu na to, że średni czas realizacji fonemów jest w wielu językach bardzo podobny, podczas gdy różnice średniej długości fonemowej wyrazów mogą być znaczne.

Czytanie ze zrozumieniem

Nauczenie dzieci rozumienia tego, co czytają jest głównym celem edukacji elementarnej, stąd też pomiar rozumienia uznawany jest często za zasadniczy w badaniu sprawności czytania i dlatego poświęca mu się stosunkowo najwięcej miejsca w publikacjach. Sprawdzając umiejętność czytania ze zrozumieniem u dzieci należy uwzględnić, że zdolność ta rozwija się stopniowo równolegle z nabywaniem sprawności w zakresie dekodowania. Dzieci przechodzą kolejno od rozumienia pojedynczych wyrazów, poprzez rozumienie zdań, do rozumienia tekstu (Sochacka, 2004). Wzrastające doświadczenie w czytaniu zmienia sposób rozumienia tekstu, w kierunku od dosłownego pojmowania treści do znajdowania ich domyślnego sensu, czy intencji autora. W dalszych etapach nauki czytania, podobnie jak i u osób zaawansowanych w czytaniu rozumienie tekstu można sprawdzać na wiele sposobów. Najczęściej spotykane to: 1. Uzupełnianie luk w tekście, poprzez wstawienie odpowiedniego słowa, lub wybór właściwego spośród podanych. 2. Odpowiadanie na pytania dotyczące przeczytanego tekstu, pytania mogą mieć charakter otwarty, lub wymagać wyboru właściwej odpowiedzi, mogą wymagać ustnych odpowiedzi lub na piśmie. 3. Opowiadanie

treści przeczytanego tekstu, ten sposób wymaga opracowania sposobu kodowania wypowiedzi. Pytania sprawdzające rozumienie wymagają często nie tylko prostego odwołania się do opisanych faktów, ale także wnioskowania, np. jak sądzisz, co czuła dziewczynka, gdy zobaczyła niespodziankę, oraz dokonania syntezy np., jaki będzie najlepszy tytuł tej historyjki. Bada się w ten sposób zdolność do wykorzystywania informacji zawartych w tekście, czyli wprawę w aktywnym czytaniu i logicznym rozumowaniu, zwracając uwagę na praktyczne znaczenie umiejętności czytania ze zrozumieniem.

Nie można wykluczyć wpływu ogólnego poziomu rozwoju umysłowego badanych na wynik. Testem, o którym warto wspomnieć ze względu na to, że eliminuje wpływ różnic w rozwoju intelektualnym na czytanie ze zrozumieniem na poziomie słów i zdań, jest test słów i zdań łańcuchowych, oparty na pomysłe szwedzkich badaczy I. Lundberga i C. Jacobsena (Turner, 2003), a w Polsce opracowany przez J. Obera i in (1998). Mierzy on szybkość rozpoznawania słów poprzez podział łańcuchów wyrazowych za pomocą pionowych kresek, oraz rozumienia zdań poprzez podział łańcuchów zdaniowych. Jest to prosty test do oceny rozwoju umiejętności czytania na dowolnym etapie rozwoju dziecka, czy dorosłego. Prostota i uniwersalność oraz możliwość badań grupowych powodują, że test ten szczególnie przydatny jest do badań przesiewowych.

Czytanie dla przyjemności

Czytanie dla przyjemności, rozumiane jest, jako spontaniczne czytanie przez dzieci książek, czasopism, wiadomości, z samej tylko ciekawości, dla siebie samych, dla zabawy, z minimalną pomocą dorosłego lub zupełnie samodzielnie. Chodzi o pozaszkolne doświadczenia dzieci w obcowaniu z tekstem, które nie wynika z obowiązku. Istnieje silny związek pomiędzy dobrowolnym samodzielnym czytaniem a postępami w nauce czytania (Spear-Swerling, 2006). Wielu badaczy uznaje, że odgrywa ono kluczową rolę w nabywaniu płynności czytania, w powiększaniu zasobu słów i podstawowej wiedzy o świecie, a nawet w nauce pisania. Jest silnie związane z motywacją do nauki czytania. Dzieci, które są zainteresowane czytaniem, chętniej czytają dla rozrywki i własnej satysfakcji. Dzieci z problemami w czytaniu na ogół mają rzadki kontakt ze słowem pisanym i małe doświadczenie w czytaniu, zarówno w szkole, jak i poza nią. Rzadko czytają dobrowolnie, ponieważ wymaga to od nich dużego wysiłku, książki z poziomu ich klasy są dla nich zbyt trudne, niechęć do czytania jest też konsekwencją niepowodzeń w dotychczas podejmowanych próbach.

Badanie ilości czasu spędzanego na samodzielnym czytaniu dla przyjemności może być dobrym predyktorem sprawności czytania. U dzieci na etapie edukacji początkowej istnieje wiele możliwych sposobów badania takiej samodzielnej aktywności w czytaniu. Mogą to być dzienniczki, w których dzieci notują ile minut dziennie spędzają na czytaniu, czy wypełnianie kwestionariusza, który zawiera pytania o to jak często czytają dla przyjemności i jakie książki przeczytały. Stosowane są też tak zwane listy wyboru, w których zadaniem dzieci jest rozpoznanie tytułów książek i ich autorów. Na listach znajdują się zarówno rzeczywiste tytuły i nazwiska, jak i fałszywe, co umożliwia wykrycie dzieci, które nie znając ich próbują zgadywać. Dotychczasowa praktyka badawcza pokazała, że dzienniczki, w których dzieci notują czas poświęcony na czytanie są czasochłonne i mogą być trudne, ponieważ wymagają określania ilości czasu. Kwestionariusze i listy wyboru są pomiarami szybszymi i mniej uciążliwymi. Listy wyboru, w przeciwieństwie do kwestionariuszy i dzienniczków, pozwalają uniknąć ewentualnego zawyżania czasu spędzanego na czytaniu, z powodu uznawania go za społecznie pożądany.

Sposoby badania zdolności istotnych dla czytania

Oddzielne badanie dwóch aspektów czytania wydaje się uzasadnione ze względu na to, że w okresie nabywania tej umiejętności u podstaw każdego z nich leżą odmienne zdolności językowe. Za kluczowe dla rozwoju dekodowania uznaje się sprawności fonologiczne. Czytanie ze zrozumieniem natomiast uwarunkowane jest w znacznym stopniu zdolnościami do rozumienia języka w ogóle, w tym do rozumienia mowy.

Sprawności fonologiczne

W badaniu zdolności językowych na poziomie fonologicznym zwykle zwraca się uwagę na indywidualną wrażliwość dzieci na strukturę dźwiękową wyrazów. Sprawdza się, czy są świadome poszczególnych dźwięków składających się na wypowiedziane słowa, takich jak sylaby, rymy, aliteracje – początkowe litery w wyrazach, czy fonemy. Bada się, czy wiedzą, jakie głoski odpowiadają poszczególnym literom i czy umieją tę wiedzę zastosować do dekodowania. Sprawności fonologiczne bada się w aspekcie percepcyjnym i ekspresyjnym oraz na poziomie sylabowym, subsylabowym (aliteracje i rymy) oraz fonemowym, uwzględniając wiek dziecka i poziom kształcenia.

Dowiedziano wieloma badaniami (Nakamoto i in., 2007), że dla nauki czytania ważny jest fonologiczny dostęp do leksykalnej pamięci symboli związanych z pismem mierzony tempem nazywania liter lub cyfr. Wpływ fonologicznego dostępu na tempo czytania wyrazów różni się w zależności od systemu językowego, większy wydaje się w systemach transparentnych, tak więc prawdopodobnie i w języku polskim. Niektórzy badacze wskazują, że tempo nazywania w ogóle, na przykład znanych przedmiotów, kolorów itp. bada także inne, nie fonologiczne sprawności, takie jak precyzyjną czasową integrację informacji płynących

z różnych modalności czy ogólne tempo przetwarzania informacji. Tempo i poprawność nazywania liter, cyfr, kolorów czy powszechnie znanych przedmiotów można badać poprzez ich ekspozycję w kilku rzędach na kartce, na przykład pięć różnych liter rozmieszcza się na kartce w przypadkowej kolejności w pięciu rzędach, po dziesięć w każdym rzędzie.

Badanie sprawności fonologicznych powinno też obejmować fonologiczne przetwarzanie w pamięci operacyjnej, które jest związane ze zdolnością utrzymywania w pamięci krótkotrwałej informacji słownych. Miarą pamięci operacyjnej może być powtarzanie zdań traktowane, jako predyktor rozumienia w czytaniu w późniejszym okresie, kiedy to długość i stopień skomplikowania zdań wzrasta. Najlepszą miarą pamięci fonologicznej jest powtarzanie słów sztucznych o różnej długości (Bogdanowicz i Krasowicz-Kupis, 2005).

Rozumienie mowy

Metody badające rozumienie w czytaniu nie różnicują procesów odpowiedzialnych za rozumienie w ogóle, leżących u podstaw nie tylko czytania, ale także słuchania. Rozumienie mowy jest zdolnością podstawową, można sprawdzać ją analogicznie jak rozumienie w czytaniu z tą różnicą, że dzieci słuchają treści wypowiadanych lub czytanych przez osobę diagnozującą. Zazwyczaj poziom rozumienia mowy jest u dzieci wyższy od rozumienia w czytaniu. Częściej też ograniczeniem w czytaniu ze zrozumieniem jest poziom dekodowania, a nie rozumienia mowy. Niezależnie od tego sprawne dekodowanie nie jest wystarczające do rozumienia czytanego tekstu.

W diagnozowaniu czytania ze zrozumieniem najczęściej uwzględnia się badanie zasobu słów dziecka i wiedzę dotyczącą ich znaczenia. Jest to umiejętność ważna na każdym etapie rozwoju czytania, a szczególnie wtedy, gdy słownictwo używane w tekstach znacząco wzrasta, jak to ma miejsce w kolejnych klasach edukacji elementarnej. Dzieci z małym zasobem słów szczególnie narażone są wtedy na trudności. Zasób słów u dzieci, które mają trudności w czytaniu może znacząco się różnić. Może być dobry u tych, które mają trudności w dekodowaniu spowodowane deficytem fonologicznym. W tym wypadku dzieci dobrze rozumieją mowę i swobodnie się wypowiadają, co ułatwia ich ogólne funkcjonowanie w szkole. U dzieci z bardziej uogólnionymi problemami językowymi słownik może być ubogi pomimo dobrych zdolności wykonawczych czy społecznych. Zakres słownika wpływa na możliwości rozwoju dziecka również poprzez stopień, w jakim może ono korzystać z przekazu nauczyciela. Badanie słownika jest więc ważnym elementem pozwalającym przewidywać postępy szkolne i wyłonić dzieci narażone na trudności w nauce.

Zasób słów dziecka należy sprawdzać ustnie, pozwoli to na różnicowanie go od trudności z dekodowaniem czy pisaniami. Badanie powinno być przeprowadzone indywidualnie i obejmować zarówno bierne, jak i czynne rozumienie słów. Zależność czytania ze zrozumieniem od słownika biernego wydaje się oczywista. Badacze podają jednak, że zasób słownika czynnego jest lepszym predyktorem osiągnięć w początkowym okresie nauki czytania. Słownik bierny można badać, prosząc dziecko o rozpoznawanie i wskazywanie obrazków ilustrujących wypowiedziane przez osobę badającą słowa. Natomiast słownik czynny można badać prosząc dziecko o nazywanie wskazywanych przez diagnostę obrazków. Przykładem zadania dla dzieci nieco starszych może być prośba o podanie kilku znaczeń jednego słowa, które zalicza się, gdy dziecko poda poprawnie przynajmniej dwa różne znaczenia danego słowa.

Na koniec warto jeszcze zwrócić uwagę, że w badaniach zdolności istotnych dla powodzenia w nauce czytania, podobnie jak w badaniu sprawności w zakresie samego czytania, korzystne i zalecane przez wielu autorów jest stosowanie więcej niż jednej miary danej sprawności, co podnosi wiarygodność uzyskanych wyników. Celem diagnozowania jest zawsze zdobycie wiedzy niezbędnej do tego by zaradzić problemowi, by nieść pomoc, dlatego zgłębianie złożoności czynności czytania oraz jej uwarunkowań ma duże znaczenie zarówno w wymiarze ogólnym, jak i indywidualnym.

literatura cytowana

1. Bogdanowicz M., Krasowicz-Kupis G. (2005). Specyficzne trudności w czytaniu i pisanii a funkcje rozwojowe, s. 967–1015. W: E. Szela, T. Gałkowski, G. Jastrzębowska (red.), *Podstawy neurologopedii. Podręcznik akademicki*. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
2. Elkonin D. (1976/1997-98). Jak uczyć dzieci czytania. *Doshkolnoje Wospitanije*, 6–8, 10/97 i 3/98. (Эльконин Д. Как учить детей читать. Дошкольное Воспитание 6–8, 10/97, 3/98).
3. Nakamoto J., Lindsey K., Manis F. (2007) A longitudinal analysis of English language learners' word decoding and reading comprehension, *Reading and Writing*, nr 20, s. 691–719.
4. Ober J., Jaśkowska E., Jaśkowski P., Ober J. J. (1998) Propozycja nowej metody oceny rozwoju funkcji czytania – test słów i zdań łańcuchowych, *Logopedia*, nr 25, 81–96.
5. Rocławski B. (1995). *Badanie tempa i techniki czytania*. Gdańsk: Glottispol
6. Sochacka K. (2004) *Rozwój umiejętności czytania*. Białystok: Trans Humana
7. Sochacka K. and Krasowicz-Kupis G. (2003). Reading Errors of Polish Children during their First Two Years at School. W: R.M. Joshi at al. (Eds.). *Literacy Acquisition: The Role of Fonology, Morphology and Orthography*. Amsterdam (Berlin, Oxford, Tokyo, Washington): IOS Press

8. Spear-Swerling L. (2006) Children's reading comprehension and oral reading fluency in easy text, *Reading and Writing*, nr 19, s. 199–220.
9. Tarkowski Z., Pórola J. (2007) Jąkanie a trudności w czytaniu, s. 247–260. W: M. Kostka-Szymańska, G. Krasowicz-Kupis (red.) *Dysleksja – problem znany czy nieznan?*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
10. Turner M. (2003). Diagnostyka dysleksji w Wielkiej Brytanii – przegląd testów, s. 36–49. W: B. Kaja (red.), *Diagnostyka dysleksji*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej.

DIFFERENT TECHNIQUES OF THE READING ASSESSMENT

K. Sochacka

This summary of the different types of assessment that can be used for measuring development in reading skills was prepared in the hopes that teachers and researchers will better understand how single skills can be assessed by multiple measures. This description concerns assessment of reading fluency, reading speed and accuracy, reading comprehension, independent reading for pleasure and the cognitive processes involved in reading acquisition.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК РЕСУРС СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Т.А. Силантьева

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

E-mail: tanyasilantieva@yandex.ru

Материал посвящен уточнению понятия «социальная поддержка» и ее роли как ресурса в ситуации преодоления стресса и трудной жизненной ситуации. Библиогр. 6.

В ситуациях, характеризующихся высокой степенью неопределенности и перенапряжения, необходимы буферные ресурсы, стратегии совладания и системы поддержки, в частности социальная поддержка. На данный момент нет единого общепринятого определения социальной поддержки. Общее значение термина «социальная поддержка» – все формы поддержки, обеспечиваемой другими людьми и группами, которые помогают индивиду преодолеть трудности в жизни (Ребер, 2002). Также социальная поддержка – это любые действия, добровольно и с благими намерениями совершаемые в отношении знакомого человека, которые приносят ему немедленный или отсроченный положительный эффект; оказание практической или символической помощи (Scharer, 2005). Социальная поддержка оказывает прямое положительное влияние на психологическое здоровье, а также играет роль буфера, защищая от стрессов (Logsdon, Birkimer, Ratterman, Cahill K. & Cahill N., 2002). Социальная поддержка является ресурсом для эффективного решения эмоциональных проблем (Scharer, 2005).

Основой различных определений социальной поддержки обычно служат три категории: *социальные сети как источник поддержки, конвенциональная социальная поддержка, принятие социальной поддержки* (Ayman, Antani, 2008).

Социальная сеть.

Есть два подхода к пониманию социальной сети как источника социальной поддержки. Оба они предполагают наличие значимых других в окружении человека.

Первый подход оперирует широким набором социальных связей, потенциально являющихся источником социальной поддержки (наличие супруга, участие в общественной жизни, дружеское общение). Социальная поддержка в этом случае состоит из всей совокупности ресурсов, доступных индивиду за счет связей с другими индивидами или группами. На удовлетворенность социальной поддержкой влияют личностные факторы, такие как *самооценка или чувство контроля над средой* (Perrin, McDermot, 1997).

Второй подход оценивает социальные вклады, используя анализ социальной сети. Он включает в себя анализ структуры социальной сети, ее плотность (число участников сети, где каждый знает друг друга), баланс взаимности отношений, степень близости, сложность, частоту взаимодействий и тип отношений (дружеские, супружеские, к примеру). Но при этом нужно учитывать, что не каждая связь в сети является каналом социальной поддержки, не все связи двусторонни, взаимны и возникают по инициативе субъекта. Кроме того, важно определить силу связи, помимо факта наличия значимых отношений (Ayman, Antani, 2008).

Конвенциональная социальная поддержка служит эталоном (социальной нормой) оказания помощи, включая заботу о детях, советы по работе, радость за успехи других, выслушивание проблем (Abbott-Chapman, Denholm, Wyld, 2008).

Принятие социальной поддержки предполагает уверенность в том, что другой человек может проявить заботу, участие, уважение и понимание. Измерение принятой социальной поддержки включает в себя два параметра: знание, что существует достаточное количество людей, к которым можно обратиться за помощью в случае необходимости, и удовлетворенности этой доступной поддержкой (Perrin, McDermott, 1997). Некоторые методики направлены исключительно на измерение нужности поддержки или удовлетворенности ею (Ayman, Antani, 2008).

Содержание социальной поддержки

Типологии социальной поддержки распределены в диапазоне от дуального деления на инструментальную и социальную поддержку до категоризации на четыре вида: обязательная помощь, необязательная помощь, позитивное социальное взаимодействие и социальная помощь. Инструментальная поддержка понимается как оказание актуальной помощи, например, одалживание денег, присмотр за ребенком, решение конкретной задачи. Примером эмоциональной поддержки служит хорошее отношение и забота (Abbott-Chapman, Denholm, Wyld, 2008).

Нужно заметить, что поддержка в одной области жизни, помимо снижения стресса в этой области, может также положительно влиять и на другую область. Скажем, коллега по работе помогает решать семейные проблемы, а домашние поддерживают при трудностях на работе.

Спецификой использования ресурсов саморегуляции в трудной жизненной ситуации, в отличие от нормальной, является то, что если в нормальной ситуации социальная поддержка входит в единую целостную автоматизированную систему саморегуляции, то в трудной жизненной ситуации, деятельностью становится сам процесс построения системы саморегуляции.

Цикл социальной поддержки

Преодоление стресса связано с осознанием и использованием социальных ресурсов как возможностей получения помощи, возможности использования внешних и внутренних ресурсов для изменения трудной ситуации, но этому действию должна предшествовать активность, направленная на выстраивание сети, обладающей ресурсами. Оказание социальной поддержки возможно только в группе людей со сходными интересами, объединенными общими задачами развития.

При развитии ресурсов саморегуляции должна изменяться и система социальной поддержки: *количественно* – в направлении меньшего запроса поддержки извне и стремлении к равному обмену; и *качественно* – от запроса на материальные и физиологические ресурсы к временным и информационным.

Запрос на внешние ресурсы рефлексии, как мы предполагаем, наиболее проявлен при переходе от потребительского к равноправному взаимодействию с социумом. Таким образом, особенностью использования социальной поддержки как ресурса саморегуляции является способность сознательно подстраивать под свои потребности социальную ситуацию, как в примере с работающими родителями.

Диагностика или самодиагностика недостаточности определенного ресурса – поиск ресурса социальной поддержки (донорской или социальной сети со сходными потребностями) – запрос социальной поддержки – восприятие запроса на поддержку у оказывающего помощь – соотнесение возможностей оказания поддержки с запросом – принятие решения об оказании поддержки – оказание поддержки – уточнение потребностей поддержки – запрос...

Литература

1. Оксфордский толковый словарь по психологии / под. Ред. А. Ребера. Oxford, Penguin Non-Classico, 2002. 864 с.
2. Abbott-Chapman J., Denholm C., Wyld C. Social support as a factor inhibiting teenage risk-taking: views of students, parents and professionals // Journal of Youth Studies Vol. 11, No. 6, December 2008, 611-627
3. Ayman R., Antani A. Social Support and Work-Family Conflict. Handbook of Work-Family Integration: Research, Theory, and Practices. Chapter 16. 2008. Pp. 287-304
4. Logsdon, M.C., Birkimer J.C., Ratterman A., Cahill K. & Cahill N. Social support in pregnant and parenting adolescents: Research, critique, and recommendations // Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, vol. 15, #2, 2002, p. 75-83.
5. Perrin K.M., McDermott R.J. Instruments to measure social support and related constructs in pregnant adolescents: a review. // Adolescence, vol. 32, #127, 1997, p. 533-557
6. Scharer K. Internet Social Support for Parents: The State of Science. // Journal of Child and Adolescent Pediatric Nursing, vol. 18, #1, 2005, p. 26-35.

SOCIAL SUPPORT AS A COPING RESOURCE IN STRESS AND DIFFICULT LIFE SITUATION

T. Silantieva

The paper provides some concepts of social support and its meaning as a coping resource in stress and difficult life situation.

THE FAMILY RESOURCES INVENTORY

J. Höck, S. Friedrich, A. Redlich

Germany, Hamburg, University of Hamburg

E-mail: jennifer.hoeck@studium.uni-hamburg.de

Gathering information about the strengths and resources of a family, the newly developed Family Resources Inventory can serve as a valuable tool for uses of family diagnostics in the field of social work or clinical settings. A first examination done on a German cohort of families with complex needs receiving welfare services will be presented at the Congress.

The aim of the presented study was to develop a psychological questionnaire which gathers information about the strengths and resources of a family. The developed instrument consists of 85 items referring to the categories 'abilities & competences', 'faith', 'family culture and traditions', 'financial resources', 'goals', 'interests & hobbies', 'material resources', 'self-efficacy' and 'social support'. Each section consists of items that question the perceived amount, the importance, the satisfaction and the strength-spending potential of this resource.

The questionnaire was conducted and tested on a German sample of 25 families with complex needs receiving welfare services. The families also answered excerpts of other scales measuring similar constructs. The additional scales that have been used were the German versions of the scale of general self-efficacy (Schwarzer, Mueller, & Greenglass, 1999; Schwarzer & Jerusalem, 1999), the questionnaire of spirituality (Kögler, 2006), the short version of the questionnaire of life goals and life satisfaction (Kraak & Nord-Rüdiger, 1989) and the University of California Social Support Inventory (Schwarzer, 1991; Schwarzer, Dunkel-Schetter, & Kemeny, 1994; Dunkel-Schetter, Feinstein, & Call, 1986). Furthermore oral interviews concerning issues of satisfaction and recommendations were held.

First descriptive results were already presented on the XI. European Psychology Congress in Oslo 2009, indicating a good acceptance of the instrument (Höck, Friedrich, & Redlich, 2009). Furthermore a non-parametrical correlative analysis between the Family Resources Inventory and the other scales that have been used will show in how far the answering directions are similar. The expected results shall display whether the developed instrument can be a useful time-saving compilation and enrichment or not.

The primarily envisaged field of application for the family resources inventory is the field of social work. The questionnaire could be used as a valuable addition to the normal process of social services planning in order to let the strengths and resources of a family be taken into account early on in social work, especially in family assistance working areas. As there is a lack of practicable, validated tests examining family resources, the presented questionnaire also contributes to the field of psychological diagnostics and testing.

Future work will try to transfer the inventory into a form that also fits a clinical target group and setting. Additionally it will be strived for a cross-cultural study between different populations (e.g. between German and Russian families) in order to figure out resource areas that are commonly shared and such which distinguish the different social and cultural backgrounds.

References

1. Dunkel-Schetter, C., Feinstein, L., & Call, J. (1986). UCLA Social Support Inventory (UCLA-SSI). Unpublished psychometric instrument, University of California, Los Angeles.
2. Höck, J., Friedrich, S., & Redlich, A. (2009, July). Family Resources Inventory. Poster shown at the 11th European Congress of Psychology, Oslo, Norway.
3. Kögler, M. (2006). Spiritualität als Ressource? Zusammenhang von Spiritualität mit psychischer Belastung und Therapieerfolg bei Patientinnen der psychosomatischen Klinik Bad Grönenbach. Unpublished manuscript, Ludwig-Maximilians-Universität München. 3
4. Kraak, B., & Nord-Rüdiger, D. (1989). Fragebogen zu Lebenszielen und zur Lebenszufriedenheit (FLL). Göttingen: Hogrefe-Verlag.

5. Schwarzer, R. (1991). University of California Social Support Inventory - Deutsche Version (UCLA-SSI deutsch). Retrieved May 26, 2010 from the Freie Universität Berlin website at http://userpage.fu-berlin.de/~gesund/skalen/UCLA-SSI_deutsch/ucla-ssi_deutsch.htm
6. Schwarzer, R., Dunkel-Schetter, C., & Kemeny, M. (1994). The multidimensional nature of received social support in gay men at risk of HIV infection and AIDS. *American Journal of Community Psychology*, 22, 319-339.
7. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1999). Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin.
8. Schwarzer, R., Mueller, J., & Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the internet: Data collection in cyberspace. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 145-161.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОСС-КУЛЬТУРНЫХ АСПЕКТОВ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ В ПОВЕДЕНИИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Д.Ю. Худякова

Россия, г. Москва, Российский государственный университет туризма и сервиса
(ФГОУ ВПО «РГУТс»)
E-mail: silly88@mail.ru

Проанализирован феномен нехимических поведенческих аддикций. Рассмотрены и систематизированы основные классификации поведенческих аддикций. Выявлены причины и условия формирования и закрепления Интернет-аддикции. Библиогр. 5.

В связи с возрастающей компьютеризацией и интернетизацией общества, как в профессиональной, так и обыденной жизни миллионов людей стала актуальной проблема неправильного использования Интернета. Проблема аддиктивного поведения и его влияния на социально – психологические аспекты здоровья молодежи, приобретает особенную актуальность в настоящее время. Проблема технологических (нехимических) аддикций и в частности, феномен зависимости от Интернета, или Интернетаддикция, интенсивно исследуется в популярной и научной литературе.

В последнее десятилетие особенно активно изучается феномен нехимических (поведенческих) аддикций: сформулировано множество классификаций видов аддикций, в основу которых положены самые разные объекты зависимости (Янг, 1998; Сэбшин, 2000; Менделевич, 2003; Худяков, 2003; Егоров, 2007; Манухина, 2009 и др.). Классификации пополняются все новыми видами аддиктивного поведения, что позволяет предположить, что объектом поведенческой зависимости при определенных условиях может стать практически любая деятельность человека: по существу получается, что технологические (нехимические) аддикции покрывают все стороны жизни человека, весь спектр его поведенческих актов. А.Ю. Егоров приводит следующую классификацию поведенческих аддикций: гемблинг, эротические аддикции, «социально приемлемые» аддикции (трудоголизм, спортивные аддикции или аддикции упражнений, аддикции отношений, траты денег, религиозная аддикция или фанатизм), технологические аддикции (Интернет-аддикции, гаджет-аддикции и т.п.), пищевые аддикции. Различающиеся терминологически в зависимости от научной ориентации исследователей определения аддикций описывают общую психологическую реальность. В.Д. Менделевич понимает под аддикцией любое сверхценное увлечение, при котором объект увлечения или деятельность становится определяющим вектором поведения человека, оттесняющим или блокирующим другие деятельности. А.В. Худяков, выявляет следующие психологические критерии аддиктивного поведения: нарушения адаптации; ослабление мотивов, препятствующих или конкурирующих с объектом зависимости; учащение межличностных и семейных конфликтов; преобладание рационализации, проекции генерализации, отрицания, как механизмов психологической защиты.

Наиболее распространены универсальные критерии аддиктивного поведения Брауна-Гриффитса: сверхценность определенного поведения; изменение настроения, связанные с этим поведением; симптомы отмены; конфликты с самим собой и окружающими; рецидивы, рост толерантности. Дж. Томер считает, что для аддиктивного поведения характерна сосредоточенность на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании остальных и уход от реальности. В.Д. Менделевич и Э. Сэбшин утверждают, что важнейшим в изучении аддикций является определение характера прогноза и течения зависимого поведения. В исследованиях разных авторов анализируется, как проявления зависимостей распространяются от адекватных привязанностей, увлечений, способствующих самореализации и развитию личности до расстройств зависимого поведения,

приводящих к дезадаптации. А.В. Худяков выделяет два типа аддиктивного поведения: транзитный (благоприятный), при этом объекта аддикции отличает копинг поведение, которое осознается как средство достижения не связанных с ним, других целей (обучение другим, более приемлемым способом достижения искомой цели легко редуцирует этот тип аддиктивного поведения); и прогрессивный (неблагоприятный) – объект аддикции воспринимается как полезный, привлекательный и доступный, становится основной целью, ведущей мотивацией, подчиняющей себе многие сферы жизни аддикта, и дополнительно стимулирует аддикцию. Э. Сэбин, сформулировал положение, что зависимости могут развиваться как результат длительного невротического конфликта, структурного дефицита в развитии личности, определенных семейных и культурных условий. Одним из важнейших условий развития аддикций и аддиктивного поведения являются существенные личностные особенности, выявленные преимущественно в психоаналитически ориентированных исследованиях и анализах клинических случаев. Как специальные и взаимосвязанные особенности аддиктивной личности, в этих исследованиях выделяются: нарушения способности к самозащите как следствие дефицита или искажения интернализации родительских фигур; непереносимость эмоционального напряжения и психологическая уязвимость, затрудняющие управление собственными эмоциональными состояниями и воздействующими на самооценку, отношения с окружающими, способность заботиться о себе, адаптивно изменять и контролировать свое поведение; резкие колебания между переживаниями беспомощности и всемогущества; преимущественное использование механизмов психологической защиты (избегание и отрицание, распространяющееся на восприятие внешней и внутренней реальности); алекситимия и психофобические проявления. Дж. Джекобсон выделяет личностные факторы, предрасполагающие к развитию аддиктивного поведения: уязвимость и дефекты в сфере аффективной регуляции, проявляющиеся в неспособности человека успокоить себя и контролировать свои импульсы; низкая дифференцированность «Я», неустойчивая или заниженная самооценка, колебания переживаний между беспомощностью и всемогуществом своего «Я»; сложности в сфере межличностных отношений, раскрывающиеся в колебаниях между интенсивным поиском участия, слияния с кем – либо, разочарованием и отстранением.

По мнению Н.А. Манухиной, важным условием развития и закрепления аддиктивного поведения является специфика семейной ситуации аддикта, характеризующаяся феноменом созависимости, составляющими которого являются низкая личностная дифференцированность членов семьи, нарушение (размытие, непроницаемость) внешних и внутренних семейных границ, путаница в вопросах ответственности. Значительное влияние на формирование и широкое распространение разных типов поведенческих аддикций оказывает общая социально-психологическая ситуация: дефицит реального общения, информационная, потребительская, культурная избыточность ситуации. На основании анализа литературы, посвященной технологическим (нехимическим) аддикциям, можно утверждать, что зависимости и основные их формы – феномен социально-психологический. Существует группа социально-приемлемых аддикций, при которых зависимость зачастую оценивается самим аддиктом и окружающими как нечто полезное. Континуум проявлений зависимого поведения распространяется от увлечений, способствующих развитию и защите (увлечение как копинг-поведение) личности до аддиктивного поведения, ведущего к дезадаптации. Развитие и закрепление аддиктивного поведения связано с личностными, межличностными (семейными) и социо-культурными группами факторов. Условием развития аддикций является личностная организация, характеризующаяся структурной дефицитарностью и наличием невротического конфликта, благодаря чему, разные виды аддикций могут сочетаться и заменять друг друга. На уровне семейной организации аддиктивное поведение поддерживается благодаря феномену созависимости как системы межличностных отношений. На уровне социо-культурной ситуации – это избыточность современного общества и дефицит реального общения. Таким образом, можно утверждать, что технологические (нехимические) аддикции в целом, и Интернет-аддикция, в частности, являются личностно значимым фактором и социально-психологическим феноменом возникновения, развития и формирования аддиктивного поведения, существенным образом влияющим на социально-психологические аспекты здоровья современных подростков и молодежи.

Литература

1. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор). [Электронный ресурс] <http://www.nodrugs.ru/library/narco-addict-books/68>
2. Манухина Н.М. «Коучинг семьи – новейшее направление современного семейного консультирования» / Тезисы и доклад на 4-м Конгрессе «Мир семьи», апрель, 2008.
3. Менделевич В. Д. Психология зависимой личности. М., 2004.
4. Сэбин Э. Психоаналитические исследования аддиктивного поведения: обзор / Под ред. С. Даулинга. М.: Класс, 2002.
5. Худяков А.В. Распространенность аддиктивного поведения подростков и его социально-психологические основы: Сб. науч. тр. М. Орел, 1994. С.101-103.

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF CROSS-CULTURAL ASPECTS OF INTERNET-ADDICTION IN THE BEHAVIOR OF MODERN JUVENILES

D. Hudjakova

Abstract: The article presents the analysis of a phenomenon of non-chemical behavioral addictions. The main classifications of behavioral addictions are considered and systemized. The reasons and conditions for formation and "fixation" of the Internet-addiction are elicited.

ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ ПОТЕРИ РАБОТЫ

И.В. Шагарова

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

E-mail: ishagarova@yandex.ru

В исследовании определены стратегии копинг-поведения в ситуации потери работы, личностные особенности безработных. Выделены факторы личностных качеств безработных, изучено влияние личностных качеств на выбор стратегий копинга в ситуации безработицы. Библиогр. 5.

Проблема безработицы является одной из важнейших социальных проблем современного общества. Как показано в работах зарубежных и отечественных ученых, безработица влечет за собой множество негативных последствий. Потеря работы связана с ухудшением физического и психического здоровья, психологического и материального благополучия, и многими другими проблемами. Решение проблемы преодоления стресса, вызванного кризисом безработицы, позволит обеспечить программы психологической помощи безработным, что является необходимым условием восстановления нормального функционирования субъекта в социуме, а также профессионального и личностного развития.

Целью настоящего исследования стало изучение влияния личностных особенностей безработного на выбор стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы. В исследовании приняло участие 250 безработных, состоящих на учете в службах занятости г. Омска.

На первом этапе исследования изучалась частота использования различных стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы. Было выявлено, что в ситуации потери работы используются все стратегии копинг-поведения. При этом чаще других реализуются такие копинг-стратегии, как «Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и личностный рост», «Принятие», а также стратегия «Активный копинг».

Редко в ситуации потери работы используются такие копинг-стратегии, как «Обращение к религии», «Использование алкогольных и наркотических веществ», а также стратегии «Поиск эмоциональной общественной поддержки», «Сдерживание попыток активного копинга», «Юмор».

Следующим этапом исследования стало выявление личностных детерминант копинг-поведения в ситуации потери работы. В качестве детерминант рассматривались такие личностные качества безработного, как особенности самоотношения, саморегуляции, уровень интернальности и рефлексивности (всего 18 характеристик, соответствующих шкалам методик). Для решения данной задачи применялись такие методы статистической обработки информации, как факторный анализ, корреляционный и однофакторный дисперсионный анализ, а также множественная регрессия. Исследование на данном этапе показало следующее. При исследовании факторной структуры личностных качеств безработных было выявлено 6 информативных факторов: «Саморегуляция», «Аутосимпатия», «Готовность к изменению», «Самоуничижение», «Рефлексивность», «Закрытость Я».

Фактор «Саморегуляция» описывает субъекта как способного к осуществлению эффективной саморегуляции своего поведения и деятельности, то есть характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции субъекта. Фактор «Аутосимпатия» в целом описывает представления субъекта о способности нести ответственность за свои действия, неудачи и достижения, контролировать ход своей жизни и противостоять обстоятельствам, положительное отношение субъекта к себе и своим качествам, ощущение ценности своей личности для себя и других людей. Фактор «Готовность к изменению» в целом описывает степень ригидности Я-концепции, степень желания к изменению представлений о себе, а также уверенность в себе. Фактор «Самоуничижение» описывает негативное отношение субъекта к себе, наличие внутренних конфликтов, установку на поиск в себе негативных качеств и обвинение себя. Фактор «Рефлексивность» описывает способность субъекта к глубокой рефлексии при высокой ответственности за свои действия. Фактор «Закрытость Я» характеризует степень открытости своего «Я» как для себя, так и для других людей.

Исследование влияния личностных качеств на выбор стратегий копинг-поведения в ситуации потери работы показало следующие результаты. На выбор проблемно-ориентированных стратегий копинг-поведения («Активный копинг», «Планирование», «Поиск активной общественной поддержки», «Положительное истолкование и личностный рост», «Принятие»), оказывают положительное влияние факторы «Саморегуляция», «Аутосимпатия», «Готовность к изменению», «Рефлексивность». Отрицательное влияние на выбор тех же стратегий оказывает такой фактор личностных качеств, как «Закрытость Я». Выбор стратегий, ориентированных на избегание («Отрицание», «Ментальное отстранение», «Поведенческое отстранение», «Сдерживание») детерминирован высокой выраженностью фактора «Закрытость Я», а также низкой выраженностью факторов «Саморегуляция», «Аутосимпатия», «Готовность к изменению», «Рефлексивность».

На реализацию эмоционально-ориентированных стратегий совладания «Фокус на эмоциях», а также «Поиск эмоциональной общественной поддержки», оказывают отрицательное влияние факторы «Саморегуляция», «Аутосимпатия», «Готовность к изменению», «Рефлексивность», положительное влияние – фактор «Самоуничижение».

Таким образом, безработные, демонстрирующие поведение, ориентированное на решение проблемы трудоустройства, характеризуются положительным отношением к себе, уверенностью в себе и своих силах, высоким уровнем развития системы саморегуляции, рефлексивности, проявляют высокую готовность к восприятию нового опыта, желание развивать и совершенствовать свое «Я». Вероятно, желание развивать собственное «Я», самосовершенствоваться, потребность в самореализации, проявляются в желании скорейшего решения данной проблемы и начала трудовой деятельности, которая позволит развиваться в дальнейшем, влечет за собой активный способ преодоления кризиса безработицы.

Безработные, демонстрирующие пассивность поведения, уклонение от решения проблемы трудоустройства, характеризуются неуверенностью в себе и своих силах, неспособностью анализировать свои действия, трудностью регуляции произвольного поведения, негативным отношением к себе. Возможно, данные особенности личности является подтверждением работы механизмов психологической защиты, которые проявляются в нежелании признавать наличие некоторых качеств, нежелание анализировать свои свойства, возможности и способности, что, в свою очередь, снижает веру в способность решить проблему трудоустройства собственными силами. Следствием этого является уклонение от решения проблемы, психологический или фактический уход в сторону, пассивность поведения.

Безработные, склонные проявлять негативные эмоциональные реакции, отличаются низкой самооценкой, ощущением собственной малоценности, самообвинением, наличием внутренних конфликтов, неспособностью к глубокому анализу собственного поведения, а также его саморегуляции. Вероятно, негативное отношение к себе, вызывает глубокие эмоциональные переживания и требует высоких энергетических затрат. Снятие внутреннего напряжения происходит с помощью выражения эмоционального состояния и других подобных реакций. Вероятно, тяжелое эмоциональное состояние является препятствием для реализации активных действий, затрудняет рациональный анализ проблемы и реализацию активных стратегий копинга в ситуации преодоления кризиса безработицы.

Проведенное исследование является попыткой изучить некоторые закономерности копинг-поведения в ситуации потери работы. Исследование позволило определить стратегии преодоления, выявить личностные детерминанты выбора стратегий совладания в ситуации потери работы. Было показано, что важнейшими факторами, определяющими выбор стратегий копинг-поведения в ситуации безработицы, являются такие субъектные свойства, как особенности саморегуляции произвольной активности, самоотношения, уровень развития рефлексивности и интернальности личности. Несомненно, данное исследование не охватило весь комплекс свойств субъекта, а также другие факторы, которые могут являться важными предикторами совладания с трудной жизненной ситуацией. К числу таких факторов могут относиться и особенности ситуации, такие, как уровень материальной обеспеченности, условия увольнения, возрастные и гендерные характеристики, семейный статус, наличие пособий по безработице и многие другие параметры. Изучение этих особенностей могут стать актуальным продолжением данной работы.

PERSONAL DETERMINANTS OF COPING-BEHAVIOUR IN A SITUATION OF LOSS OF WORK

I. Shagarova

In research coping-behaviour strategies in a situation of loss of work, quality of the person of the unemployed are defined. Factors of personal qualities of the unemployed are selected; their influence on a choice of the strategy of coping-behaviour in a situation of loss of work is studied.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СТРЕССОГЕННО-ДЕВИАНТНОГО ОБЩЕНИЯ

С.В. Шепелева, Д.Н. Фетискин, О.С. Маслова

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

Определена сущность и критерии стрессогенно-девиантного общения. Выделены и обоснованы детерминанты и личностные особенности субъектов стрессогенно-девиантного общения.

Проблема стрессогенно-девиантного общения является одним из новых феноменов в коммуникативном пространстве современного общества. Учитывая значимость данного феномена, в работе особое место отведено исследованию форм его проявлений, детерминантам, стратегиям и субъектным характеристикам самих носителей данного типа коммуникации. Отметим, что данное понятие носит пока неустоявшийся характер и отражает тот тип коммуникаций, в котором один из партнеров целенаправленно создает коммуникативную стрессогенность девиантными средствами в форме вербальной и невербальной агрессивности, создавая тем самым среду коммуникативной стрессогенности.

Проявления данного явления имеют место уже в среде дошкольников (С.В. Шепелева, 2005), в связи с этим, особый интерес представляет выявление социально-психологических детерминант коммуникативной стрессогенности в девиантных интеракциях. На наш взгляд, важными отличительными особенностями субъекта стрессогенно-девиантного общения являются: направленность установок, система отношений, способы удовлетворения потребностей партнеров и степень обусловливания результатов общения их личностными особенностями. В качестве таких личностных особенностей, непосредственно влияющих на результаты общения, обычно называют те, в которых отражаются ценности общения, степень свободы общающихся, уровень их доминирования, модальность отношений. С точки зрения этих критериев субъектом стрессогенно-девиантного общения является тот, кто не признает свободу, уникальность, ценность партнера по общению, проявляя это в стремлении доминировать над ним, в объектном отношении, неприязни, враждебности и отчуждении. Субъект стрессогенно-девиантного общения демонстрирует непонимание, неадекватную оценку как собственных возможностей, интересов, потребностей, так и возможностей, интересов, потребностей другого, искажает действительность. В способах взаимодействия такого индивида преобладает поверхностность, неадекватность, манипулятивность, стремление дистанцироваться. Стремление к превосходству у них имеет деструктивное направление, проявляющееся в использовании других с целью достижения личной славы. Ведущими установками, сопутствующими непродуктивному стилю жизни субъекта, выступают также самоуверенность, напористость, отсутствие социального интереса и заботы о благополучии других, враждебность, доминантность.

Исходя из этого, можно предположить, что субъект стрессогенно-девиантного общения выбирает гиперкомпенсацию как способ преодоления чувства неполноценности. Для него характерны: хвастливость, высокомерие, эгоцентричность, авторитаризм, доминирование базальной тревоги, за которыми скрывается неспособность принять себя, низкая самооценка, обособленность, поверхностность, демонстрация враждебности и доминантности, низкий потенциал совладающего поведения, ригидность стратегий в межличностных отношениях, деструктивное стремление к превосходству и неадекватные защитные механизмы (Э. Фромм, К. Хорни).

Обобщая данные проявления стрессогенно-девиантного общения по критериям уровня удовлетворения базовых потребностей и использования механизмов защиты в ситуациях несоответствия самовосприятия и восприятием себя со стороны других людей, можно отметить, что при фрустрации потребностей в смысле жизни, целостности, уникальности, личностном росте и др., общение субъекта обусловлено метапатологиями, которые в сфере общения проявляются в отношениях недоверия, антипатии, цинизма, отвращения, отсутствия интереса. На основе второго критерия субъект стрессогенно-девиантного общения описывается как человек, чье восприятие себя постоянно претерпевает как осознаваемую, так и неосознаваемую угрозу со сторон актуальных переживаний и действительности. Поэтому с целью сохранения целостности своего «Я» он использует механизмы защиты, превращающиеся в ведущие способы реагирования на информацию о себе и нарушающие процессы общения и взаимопонимания. Игнорирование истинного смысла происходящего приводит к замешательству партнеров по общению и разрушению контактов между ними.

Говоря о влиянии мотивации на генезис девиантно-стрессогенного общения, можно отметить, что если субъект общения руководствуется внешней мотивацией одобрения, достижения или эмоционального обладания то у него возникает затрудненное деформированное общение, проявляемое в форме дезаппативности или манипулятивности. Такой субъект использует другого как вещь, искажает информацию любого характера в угоду своим целям, использует ложь, угрозы, шантаж и т.д.

Опираясь на типологию активности субъекта К.А. Абульхановой-Славской и Е.Б. Старовойтенко (1988), можно заключить, что субъектом девиантно-стрессогенного общения будет выступать представитель такого типа субъекта отношений, для которого свойственны разорванность отношений, преобладание негативных и деструктивных тенденций в отношениях, высокая степень противоречий в отношениях, доминирование деструктивных способов их разрешения, отсутствие перспективы реализации отношений.

В ряде отечественных работ, посвященных исследованию коммуникативной направленности и активности, отмечается, что индивид, затрудняющий общение, – это не тот, у кого отсутствуют социально желательные черты (обаятельный, добросовестный и т.д.), а тот, у кого обнаруживаются свойства коммуникативной пассивности и слабости «Я» (неуверенность в себе, робость, замкнутость, необщительность, зависимость от внешних обстоятельств и оценок, безынициативность, недостаточный самоконтроль и саморегуляция состояний). Индивиды, неуспешные в общении, имеют преимущественно манипулятивный, авторитарный и монологический типы направленности в общении (Т.А. Аржакаева).

Проявления девиантно-стрессогенного общения находят должное объяснение при анализе взаимосвязей установок субъекта и выбора им стилей или стратегий общения. Так, С.А. Сухих и В.В. Зеленской, считают, что установки субъекта общения на уничтожение другого, ущемление его интересов, властвование над ним становятся причиной нарушений общения. Главными критериями описания субъекта девиантно-стрессогенного общения являются степень доминирования установки на подавление партнера и использование его с целью собственного возвышения. В общении эти установки включаются в агрессивно-обесценивающий стиль коммуникации, который выражается в запугивании и покорении другого, в бесконечной насильственной конкуренции с ним по типу «ты или я».

К субъектам девиантно-стрессогенного общения относятся и те лица, которым свойственно негативное отношение, как к себе, так и другим, обуславливающее выбор непродуктивных способов общения (подавление, избегание). Примером таких установок, как указывает В.А. Горянина (2005) могут служить: обесценивание самого себя; недоверие к людям и миру в целом; обреченность на одиночество; предпочтительность позиции «жертвы» и т.д.

При рассмотрении социально-психологических детерминант стрессогенно-девиантного общения было бы упущением умаление таких характеристик как ролевая позиция, статус в группе, соответствие поведения социокультурным нормам.

Ролевая позиция участников общения чаще всего изучается в контексте педагогического общения. Она представлена в ролевом поведении учителя и ученика. Субъекта девиантного общения от субъекта недевиантного общения отличает несоответствие поведения ролевым ожиданиям, выражающееся в следующих особенностях: в низком уровне развития коммуникативных умений; в несдержанности и негативном оттенке эмоционального реагирования; в преобладании общенегативного отношения к партнеру по общению и некритического возвеличивающего отношения к себе; в доминировании низкой потребности в общении, отсутствии интереса к педагогическому процессу, снижении включенности во взаимодействие с партнером и т.д. Соответствие социокультурным нормам поведения как критерий описания субъекта девиантного общения рассматривается в контексте этнического фактора. В этой связи субъект девиантного общения; во-первых, отличается противоречивостью интериоризованных ценностей и социокультурных норм, неустойчивостью идентификации и самоопределения, а во-вторых, выступает носителем личностных качеств, которые в культуре партнера по общению имеют иную (противоположную, более низкую, более высокую) ценность выражения, другую степень важности и особым образом группируются в иерархические связи.

SOCIALLY-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS STRESSOGENNO-DEVIANTNOGO OF DIALOGUE

S. Shepeleva, D. Fetiskin, O. Maslova

The essence and criteria stressogenno-deviantno dialogues is defined. Determinants and personal features of subjects stressogenno-deviantno dialogues are allocated and proved.

РАЗДЕЛ 4

**ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
И ОНТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

ПРОЯВЛЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ РАЗНОГО ПОЛА

С.Ф. Арутюнян

Армения, г. Ереван, Ереванский государственный университет

E-mail: hlana@mail.ru

Представлено исследование копинг-стратегий у детей разного пола младшего школьного возраста. Проанализирована связь копинг-поведения с личностными чертами. Табл. 2.

В период социально-экономических преобразований нашего общества развитие и формирование психически здоровой личности, начиная с самого раннего возраста, выступает на первый план. В современных условиях проблема копинг-стратегий детей является особенно актуальной, поскольку в среде младших школьников наблюдается раздражимость, повышенное состояние беспокойства, плохая адаптация к новой социальной среде, напряженность. Стратегии совладающего поведения позволяют детям осознанно справляться с внутренним напряжением и дискомфортом, реагируя на него либо автоматически, либо целенаправленными адаптивными механизмами.

Использование копинг-стратегий детьми младшего возраста позволяет им преодолеть разного рода стрессы, а знание механизмов их проявления сможет способствовать улучшению воспитательно-образовательного процесса.

В настоящее время в детской психологии и психотерапии проблема психологической защиты является одной из самых актуальных и обсуждаемых. Все люди, так или иначе, используют различные формы защиты в трудных жизненных ситуациях. Психологическая защита включается автоматически и является неосознанной. Однако человек, будучи существом сознательным, способен решить внутренние и внешние конфликты посредством усилий, называемых копинг-поведением или стратегиями совладания со стрессом. Копинг-поведение иногда рассматривается как понятие, близкое по своему содержанию к психологической защите. Однако защитные механизмы существенно отличаются от копинг-стратегий и в первую очередь тем, что последние включаются сознательно и целенаправленно.

Причины появления копинг-поведения могут быть самыми разными. Анализируя научную литературу, можно заключить, что сами дети относят к разряду трудных следующие ситуации: потеря или смерть животного, плохие школьные отметки, травмы и опасные для жизни ситуации, отношения с родителями, отношения со сверстниками и т. д. Однако, помимо перечисленных, существует и множество скрытых ситуаций, выявить которые невозможно, ввиду действий механизмов подсознательной защиты.

Можно предположить, что при разрешении стрессовых ситуаций, мальчики и девочки проявляют различные по содержанию копинг-стратегии. Для выяснения этого, нами была проведена серия экспериментов, позволившая провести сравнительный анализ копинг-стратегий мальчиков и девочек. Было выявлено, что у девочек чаще наблюдается высокая напряженность и тревожность, они более замкнуты, фрустрированы и недоверчивы, что говорит об их эмоциональной нестабильности, в отличие от мальчиков.

Исследуя копинг-стратегии можно привести следующие отличия в частоте их использования между мальчиками и девочками.

Таблица 1

Использование копинг-стратегий детьми младшего школьного возраста

Мальчики	Девочки
1. Борюсь, дерусь	1. Плачу, грущу
2. Дразню кого – ни будь	2. Обнимаю, прижимаю, глажу
3. Сплю, ем или пью	3. Молюсь
4. Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным	4. Говорю сама с собой
5. Смотрю телевизор, слушаю музыку	5. Смотрю телевизор, слушаю музыку
6. Мечтаю, представляю	
7. Прошу прощения, говорю правду	

Нами была также выявлена связь между копинг-стратегиями и свойствами личности.

Связь между копинг-стратегиями и свойствами личности

Копинг-стратегий	Свойства личности детей, которые чаще всего используют данную копинг-стратегию	Свойства личности детей, которым больше всего помогает данная копинг-стратегия
Дразню кого-нибудь	Низкий интеллект В- Легко возбудимый D- Низкий самоконтроль Q3- Напряженный Q4 +	Низкий самоконтроль Q3-
Воплю, кричу	Склонный к риску F+ Недобросовестный C-	Склонный к риску F + Низкий самоконтроль Q3-
Сплю	Низкий интеллект В- Добросовестный C +	Низкий интеллект В-
Ем, пью	Низкий интеллект В- Тревожный O+	Низкий интеллект В- Тревожный O +
Остаюсь один	Спокойный O-	Осторожный F-
Обнимаю, прижимаю глажу		Послушный E-
Плачу, грущу	Замкнутый А- Не уверенный в себе С- Возбудимый В + Недобросовестный С- Робкий Н- Тревожный O+ Напряженный Q4 +	Возбудимый D+ Напряженный Q4+
Борюсь, дерусь	Низкий интеллект В- Легко возбудимый D-	Низкий интеллект В-
Молюсь	Послушный E- Чувствительный I + Тревожный O +	Чувствительный I +
Прошу прощения или говорю правду	Низкий интеллект В- Послушный E- Осторожный F- Чувствительный I +	Послушный E- Осторожный F- Чувствительный I +
Говорю сам с собой	Легко возбудимый D- Склонный к риску F+ Недобросовестный G- Тревожный O+	Тревожный O+
Думаю об этом	Не уверенный в себе С-	
Стараюсь забыть		Открытый А +
Кусаю ногти, ломаю суставы пальцев	Легко возбудимый В- Недобросовестный С-	
Схожу с ума	Легко возбудимый D- Склонный к риску F + Недобросовестный G- Низкий самоконтроль Q3-	

Таким образом, можно заключить, что: между мальчиками и девочками имеются существенные различия в использовании копинг-стратегий в стрессовых ситуациях. Девочки более склонны к эмоциональной нестабильности, имеют большую потребность в привязанности. Мальчики трудно переносят проблемы, связанные с такими факторами, как: плохая координация движений, недостаточная сформированность произвольного движения, а также с такими свойствами личности, как любознательность, пытливость, склонность к риску. Знание проявления механизмов совладающего поведения и их различий у детей разного пола позволяет откорректировать и направить поведение детей в трудных для них жизненных ситуациях.

MANIFESTATION OF COPING – STRATEGIES OF STRESS SITUATIONS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS OF BOTH SEXES

S. Harutyunyan

The study of the use of coping strategies among heterosexual children of primary school age is presented. The relation between coping behavior in accordance with the personality traits and behaviors and choices of children is analyzed.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В МАГАДАНЕ

Т.П. Бартош, О.П. Бартош

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

E-mail: tabart@rambler.ru

В работе показано, что в течение подросткового периода существуют свои особенности совладания со стрессом в зависимости от возраста и пола. В группе 13-летних подростков достоверных половых различий в выборе стратегий совладания не наблюдается, а к 15 годам установлено наибольшее различие копинг-предпочтений. Табл. 2, библиогр. 4.

Процесс психологической адаптации обеспечивается стратегией совладающего поведения, под которым понимается индивидуальный тип реагирования на изменившиеся условия среды (Нартова-Бочавер, 1997). Использование конструктивных, адаптивных копинг-стратегий является одним из способов сохранения здоровья человека. Основная задача копинг-поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации (Лазарус, 1970). Известно, что существуют отчетливые половые, возрастные и кросскультурные особенности совладающего поведения субъекта, выступающие как факторы, регулирующие активность личности (Нартова-Бочавер, 1997; Сирота, Ялтонский, 1994; Крюкова, 2005). В то же время, представляет интерес становление копинг-поведения в подростковом возрасте в условиях Северо-Востока России, где организм растущего человека подвергается комплексному воздействию экстремальных факторов окружающей среды. Целью нашего исследования стало определение особенностей совладания со стрессом подростков Магадана с учетом возраста и пола.

Всего было обследовано 405 учеников 7-11-х классов (210 девочек и 195 мальчиков) гимназии № 30 и лицея № 1 г. Магадана. Обследуемые подростки были разделены на 5 возрастных групп: 1 группа – подростки 13 лет (средний возраст мальчиков $13,08 \pm 0,1$, девочек $13,0 \pm 0,09$); 2 группа – 14 лет (средний возраст мальчиков и девочек $14,1 \pm 0,07$); 3 группа – 15 лет (соответственно, $15,1 \pm 0,1$ лет и $15,2 \pm 0,07$ лет); 4-я группа – 16 лет (соответственно, $16,2 \pm 0,06$ лет и $16,3 \pm 0,06$ лет); 5-я группа – 17 лет (соответственно, $17,0 \pm 0,1$ лет и $17,0 \pm 0,11$ лет). Предпочитаемые копинг-стратегии диагностировались с помощью копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолькман (адаптация под руководством Л.И. Вассермана, СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева). Полученные данные были статистически обработаны на компьютере с помощью программ «Excel» и «Statistica».

Данные исследования предпочтений копинг-стратегий мальчиков-подростков Магадана представлены в таблице 1. Наиболее часто используемые копинг-стратегии мальчиками 13 лет были «бегство-избегание», «поиск социальной поддержки» и «планирование решения проблемы». Механизм совладания по типу «избегание», по мнению Н.А. Сироты (1994), основан на недостаточно развитой системе личностно-средовых копинг-ресурсов, что является одной из ведущих поведенческих стратегий при формировании аддиктивного поведения. В возрасте 14-ти лет ведущими были стратегии «планирование решения проблемы» и «самоконтроль», наименее – также, как и в 13 лет, копинг «принятие ответственности», что говорит об отрицании своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение в этот возрастной период. К 15-ти годам резко уменьшается предпочтение ($p < 0,05$) трех стратегий – «дистанцирование», «самоконтроль» и «бегство-избегание». Следует отметить, что в этой группе мальчиков прослеживается самый низкий процент выбора всех копинг-стратегий (табл.1), что может указывать на некоторый дефицит копинг-ресурсов по сравнению с другими группами. В 16 и 17 лет у старшеклассников предпочтения стратегий схожи. К 16-ти годам выбор «конфронтативного копинга» значительно увеличивается ($p < 0,05$). Использование этой стратегии обеспечивает способность к сопротивлению трудностям, умение отстаивать свои собственные интересы. Использование юношами к 17-ти годам в качестве ведущих таких конструк-

тивных механизмов совладания, как «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки» и «самоконтроль» свидетельствует о достаточной личностной зрелости к этому возрасту, умении анализировать ситуацию и учитывать прошлый опыт.

У девочек в 13 лет (табл.2) наиболее предпочитаемыми были стратегии «самоконтроль», «поиск социальной поддержки» и «бегство-избегание». В числе наименее используемых были «принятие ответственности», «конфронтативный копинг», «дистанцирование». В группе 14-летних девочек практически одинаковое предпочтение имели продуктивные механизмы совладания – «планирование решения проблемы», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки». Остается достаточно выраженным механизм «бегство-избегание». Наименее популярной стратегией в 13-14 лет также, как и у мальчиков-сверстников, является копинг «принятие ответственности». В группе 15-летних девочек ведущими остаются те же конструктивные стратегии, что и в группе 14-летних, но уже большее значение в совладании со стрессом приобретает «конфронтативный копинг». В этом возрасте у девочек «дистанцирование» является самой непопулярной копинг-стратегией. В 4 и 5 группе выраженность ведущих стратегий практически та же, однако у 17-летних девушек значительно увеличивается выбор «бегства-избегания» и наименее выражена стратегия «принятие ответственности».

При сравнении использования копинг-стратегий мальчиков и девочек с учетом возраста не было выявлено значимых различий в группе 13-летних. Отмечено лишь большее предпочтение девочками «самоконтроля». В 14 лет девочки чаще мальчиков используют «поиск социальной поддержки» ($p<0,05$), у них большая потребность в эмоциональной поддержке родственников, друзей. Наибольшие различия наблюдаются в 3-й возрастной группе. Так, девочки 15-ти лет чаще сверстников предпочитают четыре стратегии: «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание», «положительную переоценку» ($p<0,05$). В 16 лет у мальчиков усиливается «самоконтроль» и «положительная переоценка» и остаются различия по двум стратегиям ($p<0,05$) – «поиск социальной поддержки», «бегство-избегание». В 17 лет девочки продолжают чаще применять «бегство-избегание» и больше предпочитают «положительную переоценку» ($p<0,05$), что вероятно, связано с характерным для девочек большим эмоциональным напряжением в различных проблемных ситуациях.

Таким образом, в течение подросткового периода существуют свои особенности совладания со стрессом в зависимости от возраста и пола. В группе 13-летних подростков достоверных половых различий в выборе стратегий совладания не наблюдается, а к 15 годам установлено наибольшее различие выбора копинг-предпочтений. Стратегии «дистанцирование» и «принятие ответственности» практически во всех возрастных группах подростков обоего пола наиболее непопулярны.

Таблица 1

Выраженность копинг-стратегий у мальчиков г. Магадана

Исследуемые показатели (%)	1 группа, 13 лет n=27	2 группа, 14 лет n=50	3 группа, 15 лет n=39	4 группа, 16 лет n=53	5 группа, 17 лет n=26
1. Конфронтативный копинг	49,8±3,29	44,5±2,20	49,1±3,01	53,6±2,39	53,9±2,62
2. Дистанцирование	48,1±3,14	48,6±2,44	41,8±2,57*	47,2±2,40	47,4±2,89
3. Самоконтроль	57,1±3,86	56,1±2,57	44,9±2,68*	51,7±2,23*	55,6±3,02
4. Поиск социальной поддержки	60,9±3,38	47,7±2,77*	46,4±2,19	54,3±2,14*	57,1±3,84
5. Принятие ответственности	42,2±2,37	39,3±2,85	46,8±3,02	44,7±2,49	47,6±3,34
6. Бегство-избегание	62,1±4,71	50,6±3,38*	37,6±2,86*	44,2±2,37	41,2±4,29
7. Планирование решения проблемы	59,2±3,41	56,1±2,53	57,8±3,08	65,1±2,22*	66,7±3,23
8. Положительная переоценка	51,0±3,91	48,3±2,25	43,8±2,68	51,3±2,20*	44,5±3,50

* – достоверное различие между показателями с предыдущей возрастной группой

Выраженность копинг-стратегий у девочек г. Магадана

Исследуемые показатели (%)	1 группа, 13 лет n=48	2 группа, 14 лет n=47	3 группа, 15 лет n=46	4 группа, 16 лет n=40	5 группа, 17 лет n=29
1. Конфронтативный копинг	45,4±2,69	49,0±2,19	53,3±2,70	57,1±2,83	53,1±2,55
2. Дистанцирование	45,6±2,48	49,2±2,37	43,6±2,65	47,8±2,84	49,0±3,65
3. Самоконтроль	63,6±2,54	56,6±2,61*	53,4±2,57	57,3±2,71	60,2±2,88
4. Поиск социальной поддержки	60,8±2,35	56,1±2,75	54,4±3,14	62,8±3,39*	61,4±3,46
5. Принятие ответственности	39,3±2,10	37,2±2,65	45,1±2,97*	49,9±2,96	44,7±3,55
6. Бегство-избегание	59,7±2,91	56,0±3,00	47,9±3,80	59,9±2,99*	58,7±4,57
7. Планирование решения проблемы	58,3±3,06	56,8±2,6	57,0±2,42	61,1±2,99	63,8±2,96
8. Положительная переоценка	55,4±3,06	49,0±2,98	50,4±2,75	50,6±2,62	54,9±2,67

* – достоверное различие между показателями с предыдущей возрастной группой

Литература

1. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения личности // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 2. С. 5-15.
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Эмоциональный стресс: Пер. с англ. М.: Наука, 1970. С. 178-208.
3. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.
4. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков // Обзор. психиатр. и мед. психол. 1994. № 1. С. 63-64.

AGE-RELATED PROFILES OF INVENTORYING BEHAVIOR SHOWN BY ADOLESCENTS RESIDING IN MAGADAN TOWN

T. Bartosh, O. Bartosh

In the paper showed that, the special profiles of inventory for stress depending on age and sex can be observed. No reliable sex-related differences are revealed in 13-aged subjects while by the age of 15 the most pronounced difference of coping-preferences can be found.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У СЛАБОВИДЯЩИХ ПОДРОСТКОВ

К.К. Бейнарович

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

E-mail: beynarovichk@mail.ru

В тезисах рассматриваются результаты исследования совладающего поведения у подростков с нарушением зрения. Особое внимание уделено анализу совладающего поведения и исследуется роль данного явления в формировании социально-психологической адаптации — выявлены стратегии, препятствующие и способствующие ей. Библиогр. 3.

Изучение подростков с сенсорными нарушениями в настоящее время чрезвычайно актуально, так как прямо связано с проблемой успешности социально-психологической адаптации, интеграции в общество и комфортности существования. Слабовидящий подросток очень остро реагирует на негативные стрессовые воздействия, и его поведение характеризуется активизацией разнообразных

форм адаптационных процессов, в котором одним из главных является совладающее поведение. Под совладающим поведением понимают деятельность индивида по поддержанию и сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами личности, которые удовлетворяют этим требованиям (Lazarus R.S., 1966). Как отмечает С.К. Нартова-Бочавер, понятие «копинг» охватывает широкий спектр человеческой активности – от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. Также под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение и превышают ресурсы человека с ними справиться.

С целью изучения особенностей копинг-стратегий подростков нами было проведено исследование, в котором приняли участие 241 старшеклассник в возрасте 14 -19 лет, из них 97 – с нарушениями зрения (острота зрения 0,01 – 0,4 диоптрии). Контрольная выборка составила 144 старшеклассника с нормальной зрительной функцией (острота зрения 0,8- 1 дп). Исследование копинг-стратегий проведено с помощью методики Р. Лазаруса, для выявления социально-психологической адаптированности применялась методика К. Роджерса и Р. Даймонда.

В исследовании получены следующие результаты. Во-первых, по репертуару стратегий подростки с нарушением зрения не отличаются от нормальной группы подростков. Во-вторых, по степени выраженности среди совладания преобладают: 1. «Планирование решения проблемы», направленное на активное самостоятельное преодоление трудностей; 2. «Бегство» (уклонение от решения проблем, которое практически всеми авторами рассматривается как негативное и не способствует адаптации, т.к. подростки не чувствуют в себе силы справиться с проблемной ситуацией); 3. «Самоконтроль». В-третьих, наименее выраженными оказались следующие стратегии: «Поиск социальной поддержки» и «Принятие ответственности. В целом, подростки используют конструктивный копинг – Планирование решения проблемы, неконструктивный – Бегство от проблемы; и условно конструктивный – копинг-самоконтроль. Сочетание этих копингов может привести к эмоциональному перенапряжению и в результате к эмоциональным срывам, что отражается на качестве социально-психологического взаимодействия в стрессовых ситуациях.

Между слабовидящими и нормальновидящими подростками обнаружены статистически значимые различия по репертуару стратегий. Нормальновидящие интенсивнее используют копинг «Поиск социальной поддержки» ($p < 0,05$), который отражает тенденцию в трудных ситуациях искать эмоциональную поддержку у близких людей, а также копинг «Положительная переоценка» ($p < 0,05$). Они способны в трудных ситуациях путем когнитивной переработки актуальной стрессовой (негативной) информации увидеть в ней положительные стороны, найти приемлемые способы существования в неприятных жизненных обстоятельствах. А у подростков с нарушением зрения эти стратегии существенно менее выражены. Слабовидящие подростки реже используют частично адаптивные стратегии поведенческого копинга («Поиск социальной поддержки») и адаптивные стратегии эмоционального копинга («Положительная переоценка»). Подростки с нарушением зрения часто остаются наедине со своими чувствами, подавляют их. При этом ограничивается возможность осознания чувств и развитие способов более полноценной, качественной саморегуляции психоэмоционального состояния. Также для них характерно использование такой адаптивной стратегии эмоционального копинга, как «Самоконтроль», т.е. эмоционально-волевое сосредоточение, что можно рассматривать как один из ресурсов совладания и адаптации. Но при частом использовании эта стратегия иногда может приводить к росту нервно-эмоционального напряжения.

Исследование уровня социально-психологической адаптации позволило выделить 2 противоположные группы слабовидящих подростков: 1. Группа с низкой адаптацией; 2. Группа с нормальной адаптацией. Выявлены достоверные различия по всем шкалам опросника социально-психологической адаптации между этими группами ($p < 0,001$). Какой копинг позволяет адаптироваться слабовидящим подросткам с нормальным уровнем адаптации? По мнению И.М. Никольской и Р.М. Грановской выбор копинг-стратегии зависит от свойств личности. Слабовидящие подростки с нормальной адаптацией по сравнению с дезадаптированными, имеют более высокий уровень эмоциональной устойчивости и эмоциональной зрелости (фактор С, $p < 0,01$), у них выше социальная смелость, активность (фактор Н, $p < 0,001$), они уверены в себе и своих силах (фактор О, $p < 0,01$), в большей мере ориентируются на собственное решение, у них выявлен невысокий уровень фрустрации (фактор Q4, $p < 0,01$). Полагаем, что такие личностные свойства, как отсутствие тревоги, адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, отсутствие фрустрации могут выступать в качестве одного из аспектов конструктивного стиля совладания. У дезадаптированных слабовидящих подростков ведущей стратегией является «бегство от проблемы», в то время как слабовидящие подростки с нормальной адаптацией прибегают к «Планированию решения проблемы». Дезадапти-

рованные подростки чаще используют копинг-стратегию «самоконтроль» и «принятие ответственности», эти стратегии можно назвать условно конструктивными, т.к. они могут привести к эмоциональному перенапряжению и эмоциональным срывам.

Таким образом, анализ копинг-стратегий показал, что слабовидящие подростки оказываются более уязвимыми при столкновении с жизненными трудностями, т.к. прибегают к неконструктивным копингам (бегство) и частично конструктивным (самоконтроль, принятие ответственности), в то время как нормальновидящие в большей степени прибегают к конструктивным стратегиям (поиск социальной поддержки, положительная переоценка). И даже незначительный по интенсивности стресс у подростков с нарушением зрения может привести к неконструктивному контролю и регуляции актуального поведения, что в свою очередь является препятствием к успешной социально-психологической адаптации.

Литература

1. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. New York, 1966.
2. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behaviour» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №5
3. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб., 2001.

COPING STRATEGIES FOR VISUALLY IMPAIRED ADOLESCENTS

K. Beinarovich

The theses are considered results of the study of coping among adolescents with visual impairment. Particular attention is paid to the analysis of coping behavior and examines the role of this phenomenon in the formation of social and psychological adjustment – identified strategies that prevent and promote it.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО И ОРИЕНТИРОВАННОГО НА ИЗБЕГАНИЕ СТИЛЕЙ КОПИНГА

Д.В. Быкова

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

В работе исследовался феномен прокрастинации в рамках совладающего поведения. Предпринята попытка адаптации существующих англоязычных методик для изучения прокрастинации. Проанализирована связь прокрастинации и стилей совладающего поведения. Выявлены особенности проявления прокрастинации у студентов и взрослых людей, а так же связь прокрастинации с частотой использования рационализаций. Библиогр. 4.

Жизнь современного человека наполнена разнообразными делами и заданиями, выполнение которых предполагает соблюдение строгих сроков сдачи и четкого ограничения времени на их реализацию. Предполагается, что человек, осознавая наличие временных рамок, может спланировать свое время, ресурсы и силы, чтобы успевать в сроки. Но в ситуации постоянной многозадачности и напряжения, нередко случается так, что возникает необходимость или желание отложить выполнение некоторых дел на потом. Это, в свою очередь нередко приводит к тому, что выполнение какой-то части дел постоянно откладывается, и, в итоге, приводит к тому, что человек выполняет это дело в последний момент, в критически малые сроки и испытывает при этом огромное напряжение – стресс. При этом зачастую обещает себе, что в следующий раз такого не повторится. Явление откладывания дел «на потом», на завтра в английском языке обозначается термином – procrastination.

Прокрастинация (англ. *procrastination*, от лат. *procrastinatus*: *pro-* (вместо, впереди) и *crastinus* (завтрашний)) — понятие в психологии, обозначающее склонность индивида к постоянному «откладыванию на потом» выполнение какой-либо деятельности. Она выражается в «отлынивании» и исполнению обязательств в самый последний момент, а зачастую и тогда, когда все сроки уже миновали (Эл. ресурс: <http://ru.wikipedia.org/wiki>). Исследования McCown и Johnson показали, что 25% их респондентов сообщили, что прокрастинация была «серьезной проблемой» в их жизни (Ferrari и Ruchyl, 2000). Парадокс явления прокрастинации в том, что ее кажущаяся очевидной цель – облегчение жизни – на самом деле оборачивается серьезными проблемами для человека, поскольку

упускаются возможности, человек находится в ситуации стресса и переживает внутренний разлад. Исследования явления прокрастинации активно ведутся канадскими и американскими исследователями Timothy A. Pychyl (2000, 2002), Joseph R. Ferrari (2000, 2001), B. Tuckman (2002), Flett (1995), Blankstein (1995), Martin (1995). В России, на данный момент, имеется малое количество материалов по данной тематике, чаще всего это переведенные с английского языка научно-популярные статьи, к тому же, нет инструментария для ее изучения, так как методики, созданные зарубежными исследователями, не переведены и не адаптированы для русскоязычной выборки.

Важно отметить, что зарубежные исследователи рассматривают прокрастинацию как способ совладания со стрессом или указывают на определенное наложение прокрастинации и эмоционально-ориентированного стиля совладания.

Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессором или трудной жизненной ситуацией адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие субъекта с ситуацией – изменение ситуации, поддающейся контролю, или приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю, например, смертельная болезнь. (Крюкова, 2003).

Эмоционально-ориентированный стиль совладания характеризуется эмоциональным реагированием на ситуацию, а также саморегуляцией собственного состояния в ситуации стресса.

Канадский ученый В. Tuckman в ходе исследования феномена прокрастинации выявил, что люди, склонные обращаться к прокрастинации, часто используют рационализации для оправдания своего поведения. Рационализации Тукман определяет как мысли, которые помогают оправдать откладывание дел «на завтра» или «на потом» в очевидно логической и убедительной форме для самого человека. Он предполагает, что рационализации являются источником когнитивного основания для прокрастинации.

Проблема прокрастинации, на наш взгляд, является на данный момент мало изученной, но достаточно актуальной для большинства студентов и взрослых людей, часто обращающихся к такому способу поведения. Поэтому целью нашего исследования является выяснение и описание основных характеристик феномена прокрастинации как проявления эмоционально-ориентированного и ориентированного на избегание стилей coping.

Мы предполагаем, что: причины и особенности проявления прокрастинации у студентов и взрослых являются различными; прокрастинация является разновидностью эмоционально-ориентированного и/или ориентированного на избегание стиля coping, характеризующегося стремлением уйти от проблемы, попытками не думать о проблеме вообще, желанием отстраниться от нее или попытками отвлечься, в том числе и в социальном окружении; существует связь между уровнем прокрастинации и частотой использования рационализаций.

Выборка для данного исследования состояла из студентов с 1 по 5 курс высших учебных заведений г. Костромы, а также из взрослых людей, со стажем работы от 2 лет. Для реализации цели исследования и проверки наших предположений была предпринята попытка перевода и адаптации двух англоязычных опросников, направленных на выявление склонности человека обращаться к прокрастинации: Шкала прокрастинации Б. Тукмана (Tuckman, 1991) (α -Кронбаха составил – 0,974, Guttman Split-Half Coefficient – 0,706) и Шкалы прокрастинации К. Лэя (Clary Lay, 1986) (α -Кронбаха – 0,848, Guttman Split-Half Coefficient – 0,485). После перевода и проверки на валидность, они были использованы в основной части исследования вместе с методиками: Методика «Копинг поведение в стрессовых ситуациях» (CISS) Н.С. Эндлера и Д.А. Паркера (1990), адаптированная Т.Л. Крюковой в 1999-2001 годах, Опросник способов совладания (ОСС) Р. Лазаруса и С. Фолкмана (1988), и адаптированный Т.Л. Крюкова и др. в 2003-2004 годах, Тест «Самооценка силы воли», описанная Н.Н. Обозовым, Опросник самоуважения Р. Блейка (Нью-Йорк, 1984), переведенный А. Чернышковой и Т.Л. Крюковой (2004), Список рационализаций Б. Тукмана (2002), так же в исследовании использовалась анкета, составленная Т.Л. Крюковой (2009), направленная на выяснение специфики ситуаций, которые чаще всего провоцируют проявление прокрастинации.

В результате проведенного исследования выяснилось:

1) Прокрастинация у студентов возникает чаще всего в ситуациях и делах, которые связаны: с интеллектуальным напряжением, требующих самоорганизации и планирования своей деятельности, характеризующихся отсроченным вознаграждением; с недостаточными: мотивацией, личностной значимостью и осознанностью целей их выполнения; необходимостью взаимодействия с людьми, которые вызывают негативные эмоции; в некоторых случаях характеризующиеся новизной. Респонденты из взрослой выборки чаще откладывают скучные, неприятные, неинтересные дела, не вызывающие позитивных эмоций и не оцениваемые как важные, и не затрагивающие интересы

других людей, то есть чаще всего у них прокрастинация выступает как недостаточная мотивация к его выполнению.

2. Проявляясь в рамках совладающего поведения, в студенческой выборке прокрастинация выступает как сочетание эмоционально-ориентированного копинга и копинга, ориентированного на избегание, но позже приобретает менее эмоциональный характер, и во взрослой выборке уже является проявлением копинга, ориентированного на избегание.

3. Чем больше человек склонен обращаться к прокрастинации, тем чаще он использует рационализации для ее оправдания. Так же в ходе исследования было выявлено, что на протяжении обучения в университете у студентов возрастает частота использования рационализаций для объяснения промедления выполнения дел, однако, в процессе взросления частота обращения к рационализациям снижается.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344с.
2. Ferrari, J.R. & Psychl, T.A. Procrastination: Current Issues and New Directions. // Special Issue: Journal of Social Behavior and Personality. Corte Madera, CA: Select Press. 2000.
3. Tuckman Bruce W. Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance. The Ohio State University. APA Symposium Paper, Chicago, 2002.
4. Прокрастинация//<http://ru.wikipedia.org/wiki/Прокрастинация>. Дата посещения: 03.06.2009.

PROCRASTINATION AS A MANIFESTATION EMOTION-ORIENTED AND A AVOIDANCE-ORIENTED STYLES OF COPING

D. Bykova

We studied the phenomenon procrastination within the framework of coping. An attempt to adapt the existing English-language questionnaire to study procrastination. We analyzed connection procrastination and a styles of coping. We have identified specific manifestations procrastination students and adults, and communications procrastination with frequency of rationalization.

КОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ, СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ В АСПЕКТЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

И.И. Ветрова

*Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук
E-mail: stranavetra@gmail.com*

В работе представлены результаты исследования механизмов регуляции поведения в контексте их эффективности в подростковом возрасте. Выявлена динамика контроля поведения, копинг-поведения и психологических защит. Показаны особенности взаимосвязей этих конструктов с уровнем тревожности и приспособленности как показателями успешности регуляции поведения.

Проблема соотношения совладающего поведения с другими регулятивными механизмами занимает определенное место в психологических исследованиях. Не менее актуальной темой является исследование критериев и факторов успешной регуляции поведения. В своих более ранних работах мы показали, что совладающее поведение, контроль поведения и психологические защиты являются тесно связанными конструктами в едином механизме регуляции поведения, а динамика стилей совладания связана с динамикой контроля поведения и психологических защит (Ветрова, 2008). Также было показано, что высокий уровень выраженности контроля поведения связан с высокой частотой использования так называемых продуктивных и социально-ориентированных копинг-стратегий (Ветрова, 2010).

Для уточнения роли контроля поведения, копинг-поведения и психологических защит в механизме регуляции поведения подростков был проведен анализ соотношения данных конструктов с приспособленностью и уровнем тревожности, как показателями успешности/неуспешности регуляции поведения. В качестве **гипотезы** было сделано предположение, что успешная регуляция поведения будет связана с низким уровнем тревожности и высоким уровнем приспособленности.

Объект исследования: динамика регуляции поведения, тревожности и приспособленности в подростковом возрасте.

Предмет исследования: соотношение механизмов регуляции поведения с уровнем тревожности и приспособленности у подростков в период окончания школы.

Исследование было проведено в режиме 3-х годичного лонгитюда, широко охватывающего период окончания школы – данные были собраны по 3-м точкам исследования с шагом в 1 год. В исследовании приняли участие 43 подростка (24 мальчика и 19 девочек). Средний возраст участников на момент первого обследования 16,4 года, на момент последнего – 18,5 лет.

Использовались следующие **методики**:

- Для изучения копинг-поведения подростков: ЮКШ – «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберг и Р. Льюис в адаптации Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2002);
- С помощью опросника Келлермана-Плутчика-Конте «Индекс жизненного стиля» (LSI) в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др. были выявлены характерные для испытуемого механизмы психологической защиты (Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002).
- Для оценки уровня когнитивной составляющей контроля поведения: «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой (Моросанова, 2001);
- Для оценки уровня эмоциональной составляющей контроля поведения: методика Self Report Emotional Intelligence Test (SREIT), сконструированная Н. Шуте с коллегами на базе ранней модели Дж. Мэйера и П. Сэловея Н. (Schutte et al., 1998, Садокова, 2001);
- Для оценки контроля действий как волевого компонента контроля поведения: «Шкала контроля за действием» Ю. Куля в адаптации Шапкина (Шапкин, 1997);
- Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина (Практическая психодиагностика, 1999) использовалась для оценки уровня тревожности;
- «Опросник приспособленности» Х. Белла в адаптации А.А. Рукавишников и М.В. Соколовой (Опросник приспособленности. Руководство, 2001) для оценки степени приспособленности. Опросник позволяет получить информацию о том, что индивид чувствует, думает о своих семейных отношениях, о состоянии своего здоровья, об отношении к друзьям и знакомым, о том, является ли он агрессивным или робким, и наконец, о том, насколько хорошо ему удалось приспособиться к той или иной половой роли.

Использовались статистические критерии в стандартном пакете STATISTICA 6.0: 1) коэффициент ранговой корреляции Спирмана r_s для определения связи между отдельными шкалами; 2) критерий Т. Вилкоксона для выявления сдвига в значениях исследуемых признаков.

Были получены следующие **результаты**:

Динамика контроля поведения в группе лонгитюда отражает плавное возрастание уровня выраженности отдельных шкал от 16 до 18 лет.

При рассмотрении динамики совладающего поведения в группе лонгитюда от 16 до 18 лет можно отметить, что наиболее часто используемыми стратегиями в любом возрасте являются: «решение проблем», «работа, достижение», «социальная поддержка», «друзья», «отвлечение». В числе наименее используемых стратегий находятся «несовладание», «разрядка», «общие действия». Между 17 и 18 годами в группе лонгитюда происходит большой скачок по частоте использования копинг-стратегий: возрастает частота обращения к стратегиям «социальная поддержка», «решение проблем», «работа, достижение», «позитивный фокус» и «активный отдых». Также происходит резкое снижение частоты обращения к стратегиям «несовладание», «разрядка», «уход в себя», «самообвинение».

При оценке динамики выраженности психологических защит выявлено, что зрелая защита «рационализация» становится более используемой к 17 годам, а у остальных защит наблюдается преимущественно снижение уровня выраженности к 18 годам. В период от 16 до 18 лет не выявлено однозначной динамики уровня тревожности – личностная тревожность в этот период является стабильной, а ситуативная тревожность сначала статистически значимо повышается от 16 к 17 годам, и затем к 18 годам снижается. Усиление ситуативной тревожности к 17 годам может быть объяснено ситуацией окончания школы и поступления в вуз. Когда все испытуемые успешно определились с будущей профессией и сдали экзамены, уровень ситуативной тревожности снизился.

Динамика уровня приспособленности близка к динамике совладающего поведения – от 16 к 17 годам снижается значения только одного показателя (уровня «враждебности»), а между 17 и 18 годами происходит гораздо более активный спад по показателям неприспособленности в семье и сфере здоровья, а также эмоциональности и враждебности.

Можно отметить, что повышение показателей регуляции поведения связано со снижением уровня ситуативной тревожности и ростом показателей приспособленности.

При рассмотрении динамики взаимосвязей между показателями регуляции поведения и шкалами приспособленности и уровня тревожности выявлено:

1. Количество связей с копинг-поведением остается стабильным: высокий уровень эмоциональности и враждебности стабильно связан с копинг-стратегиями «Несовладание», «Разрядка», «Самообвинение», а низкий уровень тревожности демонстрируется подростками, предпочитающими стратегию «Активный отдых».

2. Количество связей с контролем поведения плавно растет, преимущественно за счет появления отрицательных связей между шкалами когнитивного контроля и субмиссивностью, при этом отмечается преобладание именно отрицательных связей.

3. Количество связей с психологическими защитами возрастает к 17 годам и затем снижается к 18 годам, однако показатель враждебности стабильно связан с защитами «реактивные образования» и «компенсация».

Таким образом, можно сделать **вывод**, что активизация психологических защит и повышение уровня тревожности происходит в особенно напряженных жизненных ситуациях, при успешном разрешении данных ситуаций копинг-поведение становится более продуктивным и социально-направленным, а уровень приспособленности растет. Контроль поведения является более стабильной характеристикой, являющейся основой для продуктивного копинга и эффективной приспособляемости. Данные результаты являются предварительными, однако они подтверждают выдвинутую гипотезу и открывают путь к дальнейшему более глубокому изучению факторов эффективности механизмов регуляции поведения.

CONTROL OF BEHAVIOR, COPING BEHAVIOR AND DEFENSE MECHANISMS IN THE ASPECTS OF EFFECTIVE IN ADOLESCENCE

I. Vetrova

In the paper we present results of research mechanisms of regulation of behavior in the context of their performance in adolescence. There are revealed dynamics of control behavior, coping behaviors and defense mechanisms. We demonstrate the interrelation of these constructs with the level of anxiety and individual's adjustment as indicators of successful regulation of behavior.

СТРАТЕГИИ КОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ В РАННЕМ ОНТОГЕНЕЗЕ И РОЛЬ СРЕДОВЫХ ФАКТОРОВ В ИХ СТАНОВЛЕНИИ

Г.А. Виленская

Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук

E-mail: vga2001@mail.ru

Работа выполнена при поддержке РГНФ, грант № 08-06-00253а

В работе рассматривается становление стратегий контроля поведения у детей первых лет жизни. Развивается предположение о стратегиях контроля поведения как предшественниках копинг-стратегий. Показана роль стиля родительского воспитания в выборе стратегий контроля поведения. Выявлена возрастная динамика связей между выбираемыми стратегиями и внешними и внутренними факторами развития контроля поведения. Обнаружено своеобразие выбираемых детьми стратегий в зависимости от стиля семейного воспитания. Библиогр. 7.

При изучении такой актуальной темы, как саморегуляции поведения человека, особенно ее ранних этапов, большой интерес вызывает идея интегративной оценки возможностей ребенка по адаптации к окружению, организации целенаправленного поведения и своеобразие индивидуальных типов такого адаптивного поведения. В цикле исследований, выполненных в лаборатории психологии развития ИП РАН, эта идея реализуется при изучении такого конструкта, как контроль поведения. Данная работа продолжает исследование контроля поведения как психологического уровня саморегуляции в раннем онтогенезе (Сергиенко, 2005, 2006, 2009).

Контроль поведения, как регулятивная функция субъекта, основан на ресурсах индивидуальности и их интегративности, создавая индивидуальный паттерн саморегуляции. Совладание также представляет собой индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией. Понимание контроля поведения как регулятивной функции субъекта, одним из аспектов которой является совладающее поведение, позволяет искать ранние онтогенетические корни стратегий совладания, проявляющиеся, в частности, в конкретно-ситуативных стратегиях контроля поведения.

На предыдущих этапах работы были получены данные о динамике стратегий контроля поведения, применяемых детьми первых лет жизни в проблемной ситуации (психологическое тестирование). Среди этих стратегий оказалось возможным выделить проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и непродуктивные, что близко к имеющимся классификациям копинг-стратегий (Куфтяк, 2004). Было показано, что с возрастом увеличивается доля проблемно-ориентированного и социально-ориентированного поведения, которое, к тому же, ассоциируется с успешным контролем поведения во всех сферах (когнитивной, эмоциональной, психомоторной). Выделенный ранее критический возраст психического развития и развития контроля поведения – 18-24 месяца, маркируется переходом к более социально-ориентированным стратегиям, связанным с речью и социальным взаимодействием (Виленская, 2008).

На данном этапе нас интересовали факторы, вносящие вклад в выбор ребенком тех или иных стратегий контроля поведения. В качестве одного из таких факторов рассматривался стиль семейного воспитания. Роль взрослого в становлении саморегуляции ребенка отмечалась неоднократно различными авторами (см., напр. Смирнова, 1995; Корп, 1989). Дети, с рождения включаясь во взаимодействие со взрослым, могут использовать более разнообразные и гибкие стратегии саморегуляции.

Выборка – дети, участвовавшие в лонгитюдном исследовании раннего психического развития, проводившемся в лаборатории психологии развития ИП РАН под руководством Е.А. Сергиенко. Одной из задач исследования было изучение начальных этапов становления контроля поведения. Исследования детей проводились в следующие возрастные периоды: 4 мес., 8 мес., 12 мес., 18 мес., 24 мес., 30 мес., 36 мес. Всего было обследовано 44 ребенка (122 среза).

Для оценки эмоционального компонента контроля поведения использовался тест-опросник Ж. Баллеги «День ребенка». Он позволяет оценить темперамент ребенка (индивидуальный способ регуляции эмоций), особенности его отношений с окружающими (родителями, сиблингами, незнакомыми), а также тип семейного воспитания. Контроль поведения оценивался также по наблюдениям в непосредственном взаимодействии психолога с ребенком (шкала оценки поведения BSID-2). Для оценки контроля действий и когнитивного контроля использовался тест «Шкалы развития младенцев Бейли», показатели когнитивного развития ребенка, выраженные в индексах ментального и психомоторного развития (MDI и PDI соответственно).

Были изучены связи между стилем семейного воспитания и интегративными оценками контроля поведения (BSID-2, «День ребенка») с одной стороны и его конкретно-ситуативной реализацией в виде стратегий – с другой стороны. В результате было обнаружено увеличение с возрастом количества связей между стратегиями контроля поведения и его обобщенными оценками и стилем семейного воспитания. В более ранних возрастах это связано с эмоциональным контролем (темперамент), который определяет использование стратегий относительно редких и неадаптивных (пассивность, отказ от задания). Использование более популярных и конструктивных стратегий (сосредоточение на задании, вокализации) теснее связано со стилем родительского воспитания, что может свидетельствовать об открытости ребенка в этом возрасте (18-24 мес.) средовым влияниям. В более старших возрастах (30-36 мес.) при сохранении указанных связей стратегии связаны также и с когнитивным контролем и контролем действий, что может говорить о начавшейся интеграции внутренних и внешних факторов в выработку стратегий саморегуляции у ребенка.

Наиболее постоянно связаны с выбором стратегий контроля поведения следующие характеристики родительского отношения: выработка навыков чистоплотности, обучение правилам поведения, строгость матери, ригидность матери, ослабление связи между матерью и ребенком. Все эти черты стиля семейного воспитания связаны с соблюдением правил и норм, устойчивостью семейного порядка. Шкала ослабления связи, характеризующая дистанцию между матерью и ребенком, может свидетельствовать также о той мере самостоятельности в регуляции поведения, которая предоставляется ребенку матерью.

В свою очередь, стратегии контроля поведения, наиболее регулярно связанные в лонгитуде со стилем семейного воспитания – это использование вокализаций/речи и поиск поддержки. Они по сути своей имеют социальный характер и потому их проявление наиболее тесно связано с особенностями взаимодействия в семье. Интересно, что такая проблемно-ориентированная стратегия, как сосредоточение на задаче, демонстрирует связи с особенностями семейного воспитания лишь в самом младшем и одном из старших возрастов (4 мес. и 30 мес.), и демонстрирует связи лишь в старших возрастах (после 18 мес.) с когнитивным контролем и контролем действий. Это согласуется с ранее полученными данными о более частой встречаемости данной стратегии у детей с высоким уровнем развития этих компонентов контроля поведения.

Обнаружены различия в используемых детьми стратегиях в семьях разных типов (значимые по критерию Манна-Уитни, $p < 0.05$). Теплое эмоциональное отношение и поддержка детей способству-

ет более частому употреблению социально-ориентированных стратегий (вокализации/речь и поиск поддержки), а более строгое, жесткое, упорядоченное воспитание способствует выбору проблемно-ориентированной стратегии сосредоточения на задаче. Напротив, недостаточное внимание к детям со стороны родителей приводит к меньшему использованию социально-ориентированных стратегий и более частому выбору условно-адаптивной стратегии исследования объекта.

Полученные результаты показывают, что ситуативные стратегии контроля поведения на ранних этапах онтогенеза могут являться онтогенетическими предшественниками стратегий совладающего поведения, которое, в свою очередь, тесно связано с контролем поведения как интегративной характеристикой индивидуальной регуляции.

Стиль семейного воспитания вносит свой вклад в выработку предпочитаемых ребенком стратегий контроля поведения. Взаимодействие семейного воспитания и индивидуальных особенностей ребенка создает уникальный паттерн предпочитаемых стратегий саморегуляции и может в дальнейшем послужить основой для выбора тех или иных стратегий совладающего поведения.

Литература

1. Виленская Г.А. Стратегии контроля поведения как предшественники копинг-стратегий у детей-близнецов раннего возраста // «Психология совладающего поведения: современное состояние и перспективы» / Под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С.308-327.
2. Куфтяк Е.В. Особенности совладающего поведения детей в фокусе взаимоотношений ребёнка – родитель // Психология и практика: сборник научных статей / Отв. ред. В.И. Кашницкий. Кострома: КГУ им. Некрасова, 2004. С.27-37.
3. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как развитие представлений о индивидуальности с позиций субъектно-системного подхода. XX Мерлинские чтения. «В.С.Мерлин и системные исследования индивидуальности человека». Материалы межрегиональной юбилейной научно-практической конференции 19-21 мая, 2005 г., Пермь. Ч. 1. С. 34-48.
4. Сергиенко Е.А. Раннее когнитивное развитие: новый взгляд. М.: Изд-во «Института психологии РАН», 2006.
5. Сергиенко Е.А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции. Интернет-журнал Психологические исследования. № 5-7, 2009. 18 с.<http://www.psystudy.ru/index.php/num/2009n5-7/223-sergienko7.html>.
6. Смирнова Е.О. Развитие воли и произвольности в раннем онтогенезе // Вопросы психологии. 1990. №3. С. 49-57.
7. Kopp C.B. Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View // Developmental Psychology, 1989. Vol.25. N 3. P.343-354.

BEHAVIOUR CONTROL STRATEGIES IN EARLY ONTOGENESIS AND ENVIRONMENTAL FACTORS IN THEIR DEVELOPMENT

G.Vilenskaya

The paper is devoted to development of behavioural control strategies in infants. We proposed that behavioural control strategies may considered as precursors of coping strategies. The role of parental educational style in choosing of strategies was described. The dynamics of coorelations between chosen strategies and extrinsic and intrinsic factors of behavioural control development was shown. The strategies chosen by children are related with family educational style.

АЛЕКСИТИМИЯ КАК МЕХАНИЗМ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

С.С. Габдрахманова, Н.Е. Харламенкова

Россия, г. Чита, Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический университет имени Н.Г. Чернышевского

E-mail: Gabdraxmanova@mail.ru

Произведен анализ литературы по проблеме алекситимии. Описаны методы исследования аффективной сферы личности. Обобщены результаты пилотажного исследования феномена алекситимии

Повышенная интенсивность и ритм жизни, связанные с политико-экономическими переменами, которые совпали с «информационным взрывом» использования компьютерной техники в быту и на производстве, мобильных коммуникативных средств общения, аудио-, видеоинформации и т.п., способствуют снижению физической активности и повышению эмоциональной напряженности (Прокопцев, Ревякин, 2008). Люди не успевают адаптироваться к быстро меняющимся условиям ци-

визации, отреагирование чувств и эмоций при значительной нагрузке заменяется такими видами деятельности, во время выполнения которых человек чувствует физический комфорт, но при этом аффективные реакции подавляются, вследствие чего возникает эмоциональный дискомфорт.

Если человек длительное время подвергается стрессорам и находится в напряжении, происходит блокирование функций эмоций. Возникают такие трудности как: сложности во взаимоотношениях с окружающими; поведенческая ригидность; замена открытости опыту стереотипностью мышления; искажение протекания эмоций и проблема их отреагирования. Искривление функций эмоций ведет к возникновению алекситимии как одного из механизмов совладающего поведения.

Алекситимия (от греч. а – отрицание, греч. *lexis* – слово, греч. *thymos* – чувство, буквально «без слов для чувств») – психологическая характеристика личности, включающая следующие особенности:

- затруднение в определении и описании (вербализации) собственных эмоций и эмоций других людей;
- затруднение в различении эмоций и телесных ощущений;
- снижение способности к символизации, в частности к фантазии;
- фокусирование преимущественно на внешних событиях, в ущерб внутренним переживаниям;
- склонность к конкретному, утилитарному, логическому мышлению при дефиците эмоциональных реакций.

Профилактика и коррекция алекситимии необходима, так как страдает качество жизни современного человека (неумение доверять близким, отгороженность внешних и внутренних переживаний, потеря интереса к жизни). Для оптимального психологического функционирования человека необходимо, чтобы все компоненты равноценно учитывались при работе с человеком (личностная, когнитивная и эмоциональная сферы). Кроме того, при диагностировании алекситимии необходимо не только объяснить человеку, что это значит, но и выбрать иную, более продуктивную стратегию совладающего поведения для повышения качества жизни человека.

Актуальность проблемы и высокий удельный вес психологических факторов, связанных с качеством жизни человека при формировании феномена алекситимии и послужили обоснованием для проведения настоящего исследования, целью которого является изучение взаимосвязи половозрастных особенностей с эмоциональной сферой человека. Мы предполагаем, что уровень алекситимии зависит от пола, возраста и механизмов компенсации.

Так, в связи с особенностями воспитания, культуральных норм, у женщин и мужчин формируются различные стереотипы поведения, и, следовательно, стереотипы эмоционального реагирования (стратегии совладающего поведения). Так, девочки, имея те же агрессивные тенденции, что и мальчики, боятся проявить их из-за наказания, в то время как к агрессии мальчиков окружающие относятся более благосклонно (Е. Маккоби и К. Джеклин). В то же время К. Хорни (1993) пишет, что в соответствии с разделением социальных ролей сформировался определенный взгляд на женщину как на инфантильное создание, живущее эмоциями. Мы предполагаем, что уровень алекситимии у женщин ниже, нежели чем у мужчин. По мере развития человека и его социализации, эмоциональное реагирование претерпевает ряд изменений. Если при рождении ребенок, чувствуя неудовлетворение или удовлетворение, выражает их соответственно ситуации, то в процессе развития, эмоциональное реагирование становится более сложным, человек прислушивается не только к внутренним переживаниям, но и к требованиям общества. Предполагается, что в зависимости от возраста, изменяется и уровень алекситимии – чем старше человек, тем выше уровень алекситимии, и наоборот, чем моложе человек, тем уровень алекситимии ниже. Кроме того, чем выше уровень алекситимии, тем чаще человек использует различные защитные механизмы, такие как – рационализация, избегание, отрицание, замещение, сублимация и другие.

В рамках изучения феномена алекситимии, использовались следующие методы: тестовые – Торонтская Алекситимическая Шкала, Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова; проективные – Тематический Апперцептивный Тест, тест «МиФ».

В пилотажном исследовании приняли участие 15 респондентов различных профессий (преимущественно в сфере «человек-человек») в возрасте от 20 до 24 лет, из которых 5 – мужского пола, остальные – женского. Исследование проводилось на базе Забайкальского государственного гуманитарно-педагогического университета им. Н.Г. Чернышевского г. Чита.

Анализ выраженности алекситимического радикала показал, что в 26% случаев (4 человека) отмечен низкий уровень алекситимии; группу риска в связи с высокими показателями алекситимии составили 54% респондентов (8 человек); остальные 20% участников исследования (3 человека) имеют средний уровень алекситимии. По полу различия недостаточно достоверны, так как в выборке больше женщин, нежели мужчин. По предварительным данным, процентное соотношение в группе риска – 50% к 50% (4 женщины и 4 мужчин).

По методике «МиФ» как в мужской, так и в женской выборке преобладает андрогинность, большой процент (80%) распределения эклектической гендерной роли связан с адаптивными возможностями человека в условиях «информационного взрыва» и интенсивного ритма жизни.

В опроснике формально-динамических свойств индивидуальности интерес для изучения феномена алекситимии представляет шкала «Коммуникативная пластичность», которая включает следующие конструкторы: открытость опыту, готовность к общению, легкость вступления в новые социальные контакты. По результатам обследования отмечается обратно пропорциональная зависимость между уровнем алекситимии и коммуникативной пластичностью – у респондентов с высоким уровнем алекситимии диагностирован низкий и средний уровень коммуникативной пластичности, и наоборот. Это обусловлено особенностями личности людей с высоким алекситимическим радикалом, которые в силу энергозатратности и прошлого негативного опыта социального взаимодействия, стараются избегать нового общения, имеют низкий уровень готовности к вступлению в новые социальные контакты со стремлением к поддержанию однообразных контактов.

Таким образом, приведенные выше данные позволяют предположить, что выдвинутые гипотезы находят подтверждение и требуют дальнейшей разработки темы.

THE ALEXITHYMIA AS MECHANISM OF COPING STRATEGY

S. Gabdrakhmanova, N. Kharlamenkova

The literature analysis on a problem alexithymia is made. Methods of research of affective sphere of the person are described. Results of flight research of a phenomenon alexithymia are generalized.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Горбунова, Е.В. Свистунова

Россия, г. Москва, Московский городской педагогический университет:

Институт психологии, социологии и социальных отношений

E-mail: helene1982@bk.ru

Исследование посвящено проблеме копинг-поведения и социально-психологической адаптации ребенка в современном мире. Рассматриваются основные стратегии копинг-поведения детей старшего дошкольного возраста и их взаимосвязь с индивидуальными, половыми, возрастными характеристиками. Составлен комплекс методик для диагностики копинг-стратегий и личностных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Стремительное развитие новейших информационных технологий, переход к постиндустриальному обществу и нестабильность социально-психологической ситуации в России с особой остротой коснулись современного детства. Особенно восприимчивыми к стрессам являются дети дошкольного возраста. За последнее десятилетие социальные требования, предъявляемые к современному ребенку – дошкольнику значительно возросли и изменились. Несмотря на прогрессивный характер развития современного общества, психологические законы развития человека остаются неизменными. В связи с этим проблема совладающего поведения и успешной социальной адаптации человека в современном мире является весьма актуальной.

В стрессовых ситуациях психологическая адаптация человека происходит с помощью двух основных механизмов: психологической защиты и копинг-стратегий. Копинг-поведение и успешность адаптации к стрессам определяется не только спецификой проблемной ситуации, но и личностными особенностями человека, а также уровнем развития его копинг-ресурсов.

Целью нашего исследования стало выявление и изучение копинг-стратегий у детей старшего дошкольного возраста.

Для реализации поставленных задач были использованы следующие методы и методики: структурированные опросники для родителей и воспитателей, проективные рисуночные методики (рисунок человека, рисунок семьи), тест самоконтроля и произвольности, модификация опросника копинг-стратегий Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского (в обработке Р.М. Грановской), методика «Картинки» Е.О. Смирнова, опросник для определения уровня социального интеллекта (модификация Е.В. Горбуновой), а также стандартизированное наблюдение за детьми. Для исследования копинг-стратегий мы использовали модификацию опросника Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского (в об-

работке Р.М. Грановской) и адаптировали его для детей старшего дошкольного возраста. Процедура исследования заключалась в следующем: детям предлагалось выбрать ответ (в виде картинки) на вопрос психолога о том, что они делают в четырех проблемных ситуациях: неприятность, состояние болезни и плохого самочувствия, конфликт с родителями и сверстниками. Далее мы проанализировали, какие копинг-стратегии являются ведущими и наиболее популярными у детей. Наиболее популярными и частыми по использованию оказались следующие копинг-стратегии: «Сплю» (80%), «Обнимаю мишку» (55%), «Кричу» (36%), «Плачу» (36%), «Играю» (27%), «Мирюсь» (18%).

Использование стратегии «Сплю» (80%) тесно связано с включением механизма психологической защиты: защитный эффект сна позволяет ребенку естественным образом «отключиться» от реальной психотравмирующей ситуации, «уйти» от социальных контактов.

Стратегия «Обнимаю мишку» (55%) связана с высокой потребностью ребенка в эмоциональном и телесном контакте с матерью и явлением привязанности. Дети, которые выбирали эти стратегии, часто имели желание включить в эту ситуацию своих домашних животных – кошку, собаку, кролика. В рисунках таких детей также были признаки эмоционального напряжения и повышенной потребности в эмоциональном контакте и общении.

Стратегия «Играю» (27%) является наиболее эффективной и адекватной возрастным особенностям детей. Игра – естественная и ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста. Именно в игре ребенок может эффективно отреагировать негативные переживания и научиться позитивным способам взаимодействия с самим собой и окружающими. Поэтому выбор этой стратегии, на наш взгляд, является достаточно эффективным и социально значимым способом совладания со стрессом.

Среди популярных копинг-стратегий, были стратегии, направленные на эмоциональное отреагирование проблемной ситуации. К ним относятся стратегии «Кричу» и «Плачу». Мы отметили гендерные отличия в выборе этих стратегий. Так, стратегию «Плачу» девочки выбирали чаще, чем мальчики. Стратегию «Кричу» чаще выбирали мальчики. Вероятно, это связано с особенностями половозрастного воспитания в семье и родительскими установками. Например, часто мальчикам с детства объясняют, что плачут только девочки или младенцы, а мужчины вообще не имеют право плакать.

Также в нашем исследовании мы проанализировали, как соотносятся копинг-стратегии с такими личностными характеристиками детей, как уровень тревожности и агрессивности, самоконтроль и социальный интеллект. Мы отметили, что тревожные и агрессивные дети имеют тенденцию выбора неадаптивных стратегий совладания и направленных в основном на эмоциональную разрядку – «Дразнюсь», «Кричу», «Плачу», «Ломаю». У этих детей, по результатам теста на самоконтроль и произвольность, был отмечен низкий и средний уровень этих показателей. Таким образом, можно предположить, что низкий уровень самоконтроля и высокий уровень дезадаптивных проявлений усугубляет негативные особенности защитного поведения, приводит к закреплению отрицательных черт личности, выбору неадекватных и неэффективных копинг-стратегий.

Для определения уровня социального интеллекта и исследования копинг-стратегий в ситуациях взаимодействия, мы использовали две методики: методику «Картинки» Е.О. Смирновой и специальный опросник (разработанный нами на основе теста Векслера).

Опросник включал проблемные ситуации, наиболее типичные для дошкольного возраста. Степень решения проблемной ситуации мы измеряли по четырехбалльной шкале (отсутствие ответа, неконструктивное решение, обращение за помощью и самостоятельное решение проблемы). В методике «Картинки» детям предлагалось найти выход из знакомой им проблемной ситуации (дети не принимают в игру сверстника, девочка сломала у другой девочки куклу и др.). Анализ результатов этих методик позволил нам сделать вывод о том, что агрессивные и тревожные дети имеют достаточно низкий уровень развития социального интеллекта, плохо ориентируются в простых социальных ситуациях, выбирают неадаптивные и малоэффективные копинг-стратегии.

Проведенное исследование позволило нам сделать вывод о том, что выбор копинг-стратегий у детей дошкольного возраста детерминирован индивидуально-психологическими свойствами личности, половозрастными характеристиками, а также спецификой социальной ситуации развития.

CHILDREN'S BASIC STRATEGIES AND COPING BEHAVIOR AT THE PRESCHOOL AGE

E. Gorbunova, E. Svistunova

The article covers the problem of coping behavior and a child's social and psychological adaptation nowadays. The basic strategies of children's coping behavior at the preschool age and their relationship with individual, sex and age characteristics are considered. A list of techniques for the diagnosis of coping strategies and children's personality characteristics at the preschool age is made.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

С.А. Громов

Россия, г. Москва Московский педагогический государственный университет

E-mail: gromov_s_a@bk.ru

Представлены результаты диагностики копинг-стратегий, московских учеников одиннадцатых классов и студентов первого курса, во взаимосвязи с результатами исследований гендерной идентичности.

Исследование копинг-поведения сравнительно молодое направление в отечественной психологии, но имеющее важное методическое и практическое значение.

Человек, в современной сложной и неопределенной действительности практически постоянно сталкивается с ситуациями, требующими от него быстрого и эффективного ответа, т.е. адекватного совладающего поведения. В исследованиях различных ученых такое поведение рассматривалось с разных позиций, но все сходятся в том, что адекватная стратегия совладающего поведения является залогом успешного преодоления стрессовой ситуации и успешности в целом.

Тем не менее, остается открытым вопрос, что именно в ситуации преодоления человеком трудных жизненных событий обуславливает выбор того или иного копинг-поведения, каким образом влияют на этот выбор представления о социальной действительности, а также представления человека о самом себе.

Мы предполагаем, что социальная ситуация и развитие общества в целом влияет на ряд факторов гендерной идентичности, в частности расширение понятия маскулинность и включение в него новых факторов. Что в свою очередь обуславливает использование активных копинг-стратегий.

В связи с этим в выборку вошли люди подросткового и юношеского возраста, так как подростки, на рубеже вступления во взрослую жизнь, часто находятся не только в маргинальной, но и трудной ситуации. Вопрос будущего самоопределения, распределения сил, приоритетов и просто столкновение с новой социальной ситуацией, только усиливают оценку этого периода как критического. Поэтому важность выбора эффективного совладающего поведения в этом возрасте крайне велика.

Проведенное исследование охватило одиннадцатиклассников пяти московских школ и студентов первого курса двух московских ВУЗов. Общее количество испытуемых составило 317 человека. Из них 221 девушка и 96 юношей. Исследование включало в себя 8 методик направленных на выяснение ведущих копинг-стратегий, на выяснение особенностей гендерной идентичности и социальных ролей.

1. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера «Coping Inventory for Stressful Situations»)

2. Копинг-тест «Опросник о способах копинга», «Way of Coping Questionnaire» (WCQ) авторы Р. Лазарус и С. Фолкман (1988)

3. Индикатор копинг-стратегий (Д. Амирхан)

Для определения гендерных особенностей были использованы:

4. Опросник Сандры Бэм «Выявление маскулинности-феминности».

5. Тест Куна «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В. Румянцевой)

6. Сочинение «Мое будущее». Направленное на выяснение отношения к будущему и гендерных особенностей.

7. Тест «Я был, я есть, я буду» направленный на выяснение отношения к будущему и феминности-маскулинности.

8. Тест Ф. Зимбардо «Временная перспектива».

Из полученных результатов можно сделать вывод, что ведущими копинг-стратегиями для учеников одиннадцатых классов являются стратегия самоконтроль и решение задачи. И девушки и юноши в равной степени используют это копинг-поведение. Но при этом девушки заметно чаще прибегают к стратегии «поиск социальной поддержки». Для юношей более характерно совладающее поведение, направленное на разрешение проблем.

Для студентов первокурсников так же свойственны активные формы копинг-стратегий – разрешение проблемы и самоконтроль, но в отличие от одиннадцатиклассников, первокурсники активно применяют стратегию «отвлечение».

Обеим группам, независимо от пола испытуемых, характерно гедонистическое, рискованное, «а мне все равно» отношение ко времени и жизни. Это ориентация на удовольствие, волнение, возбуждение, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях или жертв в пользу бу-

дущих наград. Такие индивиды живут ради сегодняшнего удовольствия и им нет дела до завтрашнего дня. Также они более энергичны, занимаются различными делами (проектами) и видами спорта.

Именно такое отношение к жизни опрошенных объясняет высокий уровень мускулинности среди девушек и юношей, полученный из результатов опросника Сандры Бэм и обработки сочинений на тему «Мое будущее». Для юношей и для девушек свойственны положительное отношение к будущему, представление о своем будущем как об активном и перспективном образе жизни. В большинстве случаев девушки и юноши предполагают не только завести семью, но и вести активный образ жизни. Ведение собственного бизнеса, карьерный рост, спортивные и творческие достижения. Важно, что большинство опрошенных девушек, сообщая в своих планах завести семью, указывают количество детей и их пол, но не включают в столь подробное описание наличие супруга. Вероятно, что в современной социальной ситуации, воспитание ребенка обоими родителями становится не столь явным и очевидным. Это подтверждается достаточно высоким уровнем корреляции между мускулинностью и ведущими стратегиями копинг-поведения – разрешение проблем и поиск социальной поддержки. У девушек: мускулинность – разрешение проблем $r = 0,326$. Мускулинность – поиск социальной поддержки $r = 0,286$. У юношей: мускулинность – разрешение проблем $r = 0,51$. Мускулинность – поиск социальной поддержки $r = 0,311$.

Полученные данные подтверждают предположение о том, что гендерные особенности, в частности тенденция к смещению мускулинности в сторону увеличения, является одним из факторов обуславливающих использование активных форм совладающего поведения в подростковом и юношеском возрасте.

GENDER FEATURES OF COPE STRATEGIES IN JUVENILE AND TEEN AGES

S. Gromov

Here are represented the results of cope strategies' diagnostics, carried out between Moscow pupils of 11th form and first-year students, in connection with the results of research of gender identity.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С АКЦЕНТУАЦИЯМИ ХАРАКТЕРА

О.С. Изюмова

*Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный педагогический университет
имени К.Д. Ушинского
E-mail: izuminka.87@mail.ru*

В статье представлен диспозиционный подход к исследованию копинг-поведения подростков с акцентуациями характера. Рассмотрены такие конструкты как копинг-поведение, копинг-стратегия, копинг-ресурс и копинг-стиль. Уделяется внимание фактору семейного воспитания в формировании копинг-поведения подростка. Аргументируется актуальность развития продуктивных копинг-стилей у подростков с акцентуациями характера.

П. Коста, Р. Маккре, М.Р. Сомерфельд, П. Кон, К. Обрен-Вуд и другие отмечают, что индивидуальный стиль совладания после его формирования (в подростковом возрасте) достаточно устойчив у каждого человека. Несомненно, интерпретировать копинг-поведение конкретной личности возможно только с учетом всей многозначности его трудной жизненной ситуации, с учетом всего комплекса индивидуально-психологических и личностных особенностей, а также доступных ресурсов среды. Однако типологические характеристики личности создают предпосылки для предсказания ее поведения и переживаний в условиях стресса и напряжения. А, следовательно, и для профилактики дезадаптивного поведения подростков с акцентуациями характера путем развития у них личностных копинг-ресурсов и продуктивных копинг-стилей.

Копинг-поведение реализуется на базе копинг-ресурсов при помощи копинг-стратегий (актуальных ответов личности на воспринимаемую угрозу). Копинг-ресурсы – это набор характеристик личности и социальной среды, позволяющих осуществить оптимальную адаптацию к стрессовым ситуациям. От того, какие ресурсы изучаемой личности более состоятельны, зависит проявление копинг-стилей и копинг-стратегий. То есть, за счет процесса систематической актуализации определенных копинг-ресурсов формируется копинг-стиль личности. Мы предполагаем, что на вид и уровень «состоятельности» ресурсов оказывают влияние акцентуации характера личности. Более

быстрое личностное развитие и преодоление возрастных и личностных кризисов наблюдается у лиц с, так называемыми, хорошими копинг-ресурсами.

Стиль совладающего поведения (копинг-стиль) является довольно устойчивой личностной характеристикой, активное становление которой приходится на подростковый возраст. Влияние социальных факторов на формирование личности в целом и на ее совладающее поведение в данный период трудно переоценить. Значимые фигуры из окружения ребенка нередко формируют его личность в большей степени, чем адресующиеся к интеллекту разъяснения о полезности и социальной ценности того или иного поступка. В связи с тем, что процессы социализации и социальной адаптации первоначально протекают в семье, актуальны исследования роли семьи в формировании совладающего поведения. И здесь следует рассмотреть два аспекта, собственно имитационное поведение и влияние воспитания.

В одной из наших предыдущих публикаций мы представили результаты исследования копинг-поведения подростков и их родителей в связи с характером детско-родительских отношений (Ансимова, Изюмова, 2009). Проведенная нами работа, позволяет сделать предположение, что копинг – стратегии, применяемые подростком, в некоторой степени зависят от аналогичных характеристик родителей, однако представления детей и родителей о взаимоотношениях в семье оказывают взаимное влияние друг на друга и на совладающее поведение сторон взаимодействия.

Не умаляя значения социального фактора, в данной статье нам хотелось бы подчеркнуть роль личностных особенностей в формировании совладающего поведения подростка.

Копинг-поведение подростков с различными акцентуациями характера, вероятно, имеет свою специфику. Ведь особенности личности влияют и на когнитивную оценку и на эмоциональную переработку стрессовой ситуации, на использование различных ресурсов совладания, на субъективную оценку уровня стресса и степень значимости ситуации для субъекта (Р. Лазарус, С.К. Нартова-Бочавер, Л.И. Анцыферова и др.). Например, ситуацию активной конкуренции подросток с эпилептоидным типом акцентуации может воспринимать очень болезненно, но та же самая ситуация для подростка с гипертимным типом акцентуации будет выглядеть малозначительной и не вызовет стрессовой реакции и т.д.

Личность подростка с акцентуацией характера и его совладающее поведение не отличается гибкостью и зрелостью. Образуется замкнутый круг, в котором, искаженные особенности личности, копинг-поведения могут привести к дезадаптивному поведению. Такая ситуация в кризисный подростковый период опасна закреплением непродуктивных, негибких стратегий копинг-поведения, а также трудностями в компенсации акцентуаций характера. Также при ослаблении или слабой эффективности копинг-ресурсов личности снижается ее иммунитет, настроение, работоспособность. Все это является симптомами синдрома хронической усталости встречающихся уже в подростковом возрасте. Это значительно затрудняет процесс становления гармоничной, зрелой личности.

Одним из способов реализации профилактики дезадаптации подростков может служить развитие у них способности справляться со стрессом или трудной жизненной ситуацией. Например, Э. Фрайденберг (Frydenberg, 2004) в настоящее время активно пытается разработать школьный курс преподавания навыков совладания. Ее цель – научить подростков справляться со своими проблемами с помощью продуктивных копингов. Вероятно, и для отечественной психологии совладающего поведения этот вид практики является перспективным. Для реализации продуктивных стратегий копинг-поведения подросток может использовать ресурсы собственной личности. Поэтому исследования устойчивости личности к стрессу в связи с типом ее характера в настоящее время представляют большой интерес.

THE IMPORTANCE OF RESEARCHING TO COPING BEHAVIOR OF ADOLESCENTS WITH CHARACTER ACCENTUATION.

O. Izumova

The article presents the dispositional approach to the study of coping behavior of adolescents with character accentuation. We consider such constructs as a coping behavior, coping strategies, coping resources and coping style. Attention is paid to the factor of family education in shaping adolescent coping behavior. Argued the importance of productive coping styles in adolescents with accentuation of character.

ОПТИМИЗМ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ: КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК МЕДИАТОР В СИТУАЦИИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

А.Г. Илюхин

Россия, г. Тамбов, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

E-mail: alexiluhin86@gmail.com

Рассматривается влияние копинг-стратегий на взаимодействие оптимизма и стресса на экзамене у студентов. Исследуется роль копинг-стратегий как медиаторов влияния оптимизма на уровень экзаменационного стресса. Ил.1, табл. 1, библиогр. 9.

Оптимизм как черта личности играет заметную роль в процессе совладания со стрессом. В этой области психологии проводится большое количество исследований (Крюкова, 2008; Carver et al., 1999). Оптимисты – это люди, ожидающие положительных последствий того, что с ними происходит. Пессимисты напротив ожидают появления главным образом отрицательных событий.

Соответственно, оптимизм – это ожидание позитивных изменений в будущем, даже если в настоящий момент человек столкнулся с проблемами. Пессимизм предполагает ожидание неприятного исхода событий, даже если в настоящий момент все идет относительно хорошо.

Исследования оптимизма в психологии совладающего поведения достаточно обширны и разнообразны (Carver et al., 2010). **Большая их часть связана с совладанием с недугами, адаптации к изменениям, преодолением травматических событий.** Общим результатом этих исследований является тот факт, что оптимизм не просто напрямую влияет на протекающие события, но оказывает влияние через различные копинг-стратегии, которые выполняют медиаторную функцию (Carver, 2010).

Исследованию оптимизма и совладающего поведения в ситуациях оценивания посвящено не так много работ (Stöber et al., 2004; Zeidner, 1998), хотя некоторые исследователи отмечают положительные корреляции оптимизма с активным совладанием и отрицательные – с избеганием (Carver et al., 2010).

Исходя из гипотезы о медиаторной функции различных копинг-стратегий в процессе совладания, мы предположили, что оптимизм оказывает влияние на стресс во время экзамена (тестирования) посредством определенных стратегий совладания, которые характерны для людей с более высокими оценками по данной шкале.

Для проверки данной гипотезы мы предприняли экспериментальное исследование.

Участниками исследования были абитуриенты заочного отделения ВУЗа, сдававшие вступительные экзамены, в количестве 96 человек, из них 33 мужчины и 63 женщины. Возраст участников от 17 до 27 лет.

Методы исследования. По мнению исследователей экзаменационного стресса наиболее надежные оценки данного состояния получаются в случае, когда участники оценивают его в момент переживания, в противном случае их ответы подвержены ошибкам впоминания (Zeidner, 1998). Поэтому наши испытуемые заполняли опросники за 10-15 минут до начала экзамена.

В силу высокого стресса перед экзаменом и из этических соображений основной задачей при подборе методик исследования стало максимально облегчить нагрузку на одного участника. Поэтому предпочтение отдавалось максимально кратким и эффективным методикам.

Оптимизм оценивался «Шкалой оптимизма и активности» личности, из которой использовалась только подшкала оптимизма. Копинг-стратегии исследовались с помощью краткой формы опросника COPE Ч. Карвера–Brief COPE (Carver, 1997), **переведенной и адаптированной нами специально для данного исследования.** Уровень стресса оценивался как средняя оценка участником гнева, тревоги и депрессии в данный момент – маркеров состояния дистресса (Bolger et al., 1995).

Результаты исследования. Основным методом исследования являлся корреляционный анализ. Результаты представлены в таблице 1.

Оптимизм коррелирует с такими стратегиями совладания как активное совладание ($r=,213$), отрицание ($r=-,234$), избегающее поведение ($r=-,350$), юмор ($r=,316$). Также оптимизм отрицательно связан с уровнем стресса ($r=-,489$). **Наибольшее влияние на уровень стресса оказали стратегии отрицание ($r=,269$), употребление психоактивных веществ (алкоголь, лекарства) ($r=,297$), избегающее поведение ($r=,309$), юмор ($r=-,259$). Стратегии преодоления, отрицательно коррелирующие с уровнем стресса мы считаем более адаптивными, чем стратегии, коррелирующие с ним положительно.**

Обсуждение результатов. Являясь базовой установкой личности, оптимизм не просто влияет на уровень стресса перед экзаменом, но также влияет и на совладающее поведение индивида в этой ситуации (Carver et al., 1999). **Очевидно, ожидая положительных результатов, индивид с большей готовностью включается в деятельность, направленную на ситуации, вызывающей стресс (engagement vs. disengagement, см. Carver, 2010).** В этом случае избегающие формы совладающего поведения

используются значительно реже. В нашем исследовании такие копинг-стратегии, как отрицание и избегающее поведение оказали положительное влияние на развитие стресса, то есть являлись непродуктивными. Высокий оптимизм снижает вероятность их применения, увеличивая тем самым адаптивность реакций и уменьшая экзаменационный стресс.

Таблица 1.

*Коэффициенты корреляции по Спирмену
между оптимизмом, уровнем стресса на экзамене и копинг-стратегиями*

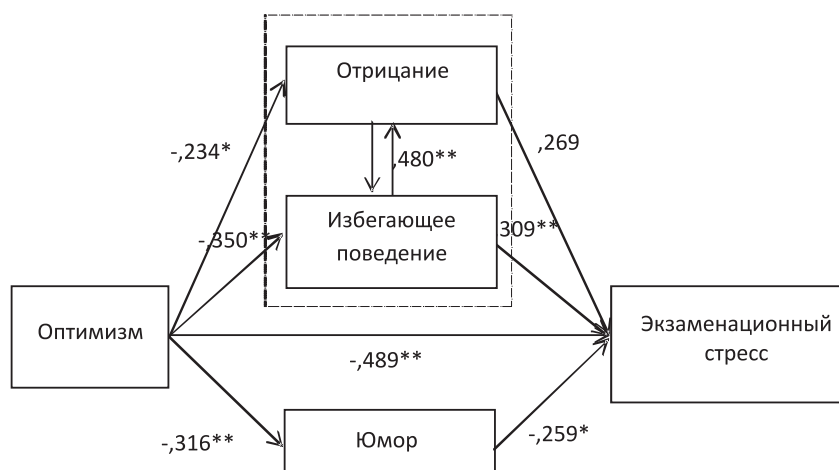
Шкалы опросников	Оптимизм	Стресс
Оптимизм	1	-,489**
Стресс	-,489**	1
Самоотвлечение	,057	,019
Активное совладание	,213*	-,149
Отрицание	-,234*	,269*
Употребление психоактивных веществ	-,199	,297**
Поиск эмоциональной поддержки	-,135	,172
Поиск инструментальной поддержки	-,059	,132
Избегающее поведение	-,350**	,309**
Выражение эмоций	-,145	,167
Позитивная переоценка	,202	-,111
Планирование	,184	-,192
Юмор	,316**	-,259*
Принятие	-,005	-,033
Религия	-,120	,207
Самообвинение	-,127	,099

Примечание: * – корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$; ** – корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$

Продуктивной стратегией преодоления стресса является юмор (Мартин, 2009). Юмор в данном случае – адаптивная реакция, призванная переоценить степень опасности для индивида события, субъективно снижая ее. Вызывая положительные эмоции, он оказывается предпосылкой для расширения спектра возможных реакций человека в данной ситуации, повышая тем самым их гибкость и адаптивность (Cohn et al., 2009).

Рисунок 1

*Теоретическая модель взаимосвязей между оптимизмом,
копинг-стратегиями и экзаменационным стрессом*



Таким образом, оптимизм не только и не столько сам по себе уменьшает вероятность развития высокого стресса, но его влияние также модулируется совладающим поведением (Рис. 1). Оптимизм создает предпосылки для копинга, направленного на саму проблемную ситуацию, что в данном случае является залогом ее успешного разрешения (Carver et al., 2010). Оптимисты в меньшей степени избегают мыслей и чувств, связанных с предстоящим экзаменом, также в меньшей степени отрицают их. Это создает условия для более реалистичного взгляда на события и выбор более адекватных стратегий преодоления стресса перед экзаменом.

Также оптимизм облегчает применение юмора как стратегии совладания со стрессом. Юмор, обеспечивая положительные эмоции повышает гибкость и адаптивность реакций, также самостоятельно являясь мощным регулятором стресса (Мартин, 2009).

Литература

1. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения. В сб.: Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: «Институт психологии РАН», 2008. С. 55-66.
2. Мартин, Р. Психология юмора. СПб: Питер, 2009. 480с.
3. Bolger, N. Zuckerman A. A framework for studying personality in the stress process. J. of personality and social psychology, 1995, Vol. 69, No 5, pp. 890-902.
4. Carver C.S., Connor-Smith J. Personality and coping. // Annu. Rev. Psychol., 2010, 61, pp. 679-704.
5. Carver C. S., Sheier M.F. Optimism. In.: Coping: the psychology of what works. Ed.: C.R. Snyder. N.Y.: Oxford University Press, 1999. PP. 182-204.
6. Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine 4,1997, pp. 92-100.
7. Cohn M.A., Fredrickson B.L., Brown S.L., Mikels J.A., Conway A.M. Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. // Emotion, 2009.Vol. 9, No 3, pp.361-368.
8. Stöber, J., & Pekrun, R. Advances in test anxiety research (Editorial). / Anxiety, Stress, & Coping, 2004, 17(3), pp.205-211.
9. Zeidner M. Test anxiety: The state of the art. N.Y.: Plenum, 1998.

OPTIMISM AND COPING: COPING STRATEGIES AS A MEDIATOR IN THE SITUATION OF EXAM STRESS

A. Ilukhin

The article considers the impact of coping strategies in interaction of optimism and undergraduates' exam stress, studies the role of coping strategies as mediators of impact of optimism on level of exam stress.

ПРИЧИНЫ СТРЕССА И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСЛЕ 65-ТИ

А.К. Карпова

Латвия, г. Рига, Латвийский государственный университет

E-mail: karpova@lu.lv

Предложены данные опроса пенсионеров – бывших учителей, завучей и директоров средних школ Латвии. На основе анализа воспринятой ими реальности определены основные источники стресса, интенсивность напряжения и наиболее часто использованные способы преодоления стресса. Библиогр. 4.

Период поздней зрелости называют геронтогенезом (Александрова, 2001) или возрастом старения. В связи с достижениями медицины и улучшением социально-экономических и культурно-бытовых условий количество людей в этом возрасте становится все больше, говорится о «поседении наций». В Латвии почти каждый 4-й житель сеньор. В экономически развитых странах это число в пределах 3-5. Считают, что с началом поздней взрослости в распоряжении человека еще лет 40 или 30, и об активном и продуктивном проживании этих лет надо своевременно позаботиться.

Широкое и глубокое психологическое исследование поздней взрослости во всем мире началось с конца 60-х годов XX века. В психологической литературе охарактеризованные – хронологический, биологический, физиологический или функциональный, также социальный и педагогический возраст в большой степени условные, так как сильно различаются их характеристики. Физические и интеллектуальные изменения нельзя отрицать, однако намного важнее реакции и субъективное от-

ношение к ним, что напрямую влияет на самооффективность. Факт, что в обществе сформировался широкий слой людей в солидном возрасте, высокообразованных, в хорошей физической форме и с достаточно хорошим здоровьем, чтобы активно трудиться и действовать, обозначает исторически новый феномен. В некоторых странах, например, Японии этот возраст даже ожидают, в Германии и др. странах общество оценило положительное значение этого феномена, достаточно успешно интегрируя образовавшиеся потенциальные и действительные ресурсы пожилых людей.

Большая группа исследователей при анализе поздней зрелости и старости успешно использует понятия и концепции психологии развития. Особое внимание уделяется возможностям, содержанию и масштабу «зон ближайшего развития». Термин «развитие» применим как к росту, так и к падению. Многие пожилые, освободившись от обязанностей многочисленных ролей и статусов, чувствуют себя моложе хронологического возраста, соответственно себя ведут и действуют.

В исследовании сложного процесса геронтогенеза и раскрепощения ресурсных возможностей индивидуальности выделяют социологический, психологический и биолого-медицинский подходы. Первые два особенно подчеркивают, что период начиная с 60-69 лет является кульминационной зоной в течение жизни накопленных знаний и опыта, которая является (должна быть такой) мощным импульсом освобождения интеллектуального и личностного потенциала. Освобождение ресурсов как понятие помогает раскрыть содержание сопротивления процессам старения, которое проявляется как:

- трансформация внешних и внутренних ограничений, превращаясь в актуальные возможности личности;
- освобождение от запретов традиционных ценностей (на рынке труда, в социальной активности, в семейных отношениях);
- преодоление тех мифов и догм социальной среды, которые способствуют и подталкивают пожилых людей к ослаблению привычных социальных связей и тд.

Индивидуальность пожилых и богатых опытом сеньоров укрепляется – в своих действиях они чувствуют силу преодолеть и игнорировать ограничения нормами, событиями, ожиданиями и становятся вольнодумцами, философами, авторами обобщений закономерностей жизни и собственного опыта. Это выливается в высокой вариативности проявлений каждого из них.

В связи с вышеизложенным нами начат 4-х годичный проект «Социально-психологические и медицина-биологические индикаторы здорового старения и возможности его оптимизации для бывших занятых в системе «человек-человек», в котором изучение причин стресса является частным вопросом. Под стрессом мы понимаем состояние психического напряжения, которое возникает у человека в деятельности и в повседневной жизни, когда он воспринимает ситуацию как сложную, трудную, неожиданную – как особую, которая не позволяет ему приспособливаться привычными способами. Автор разделяет теоретические положения о причинах возникновения и проявлениях стресса (Крауклис, 1981; Селье, 1983; Лэй, 1993; Эннис, 1994; Черепанов, 1997; Стокенберг, 2010).

В исследовании участвовали 63 респондента в возрасте от 65 до 75 лет, бывшие учителя, завучи, директора средних школ. В письменном виде им было задано три вопроса (без ограничения времени).

Ответы (общее число – 304), полученные на 1-й вопрос: «Что, какие явления, обстоятельства, события обычно у вас вызывают стресс?»

В скобках приведены показатели частота /в % к общему числу

1. общечеловеческие
глобальные изменения климата (2 /0,6)
2. общественные
проявления, лики капитализма (4/1,34)
отдельные коррупционные скандалы (4/1,34)
дезинтеграция ценностей (6/1,9)
загруженность ТВ рекламой (6/1,9)
культ голого тела в театре (8/2,8)
требования МВФ за счет соцбюджета: уменьшить дефицит госбюджета (9/2,9)
ТВ и радио о кризисе (10/3,3)
обманывают в торговле (10/3,3)
нарушения морали и этики – всего самого святого, чему верила и учила всю жизнь (14 /4,2)
социальная политика правительства (17/5,9)
ТВ и радио о пенсионной реформе (18/6,0)
бесчеловечность в кино и телефильмах (21/7,0)

3. межличностные
 - любая несправедливость (7/2,6)
 - коллизии бывших учеников (8/2,8)
 - несчастья друзей (9/2,9)
 - дети не справляются с оплатой кредитов (9/2,9)
 - взаимоотношения с близкими (9/2,9)
 - безработица детей (11/3,5)
 - отсутствие культуры в общественных местах (12/3,95)
 - безответственность персоны в любой сфере (15/4,0)
4. личностные
 - нежданные события (2/0,6)
 - неспособность освоить новые технологии (2/0,6)
 - дефицит времени (3/0,9)
 - незаконченная работа (3/0,9)
 - скучная, неприятная работа (4/1,34)
 - нежданные ситуации (4/1,34)
 - проблемы здоровья (4/1,34)
 - страх одинокой старости (5/1,4)
 - мало единомышленников (7/2,6)
 - разочарование в результатах педагогической работы (7/2,6)
 - не могу связать прежние и теперешние ценности (8/2,8)
 - нехватка денег (9/2,9)
 - необходимость спешить (11/3,6)
 - «не чашки жаль, а того, что с ней связано» (12/3,95)

Как видно из большинства ответов – причины стресса связаны с общественной жизнью (45,83%). Практически одинаковое количество ответов – причин стресса связаны с межличностными отношениями (26,7%) и личностным фактором (26,87%). Предположительно, такой результат можно объяснить спецификой – общественной направленностью и долголетием педагогической деятельности.

Второй вопрос: «Просим по 7-бальной шкале оценить приблизительную силу (интенсивность в среднем) переживаемого вами стресса» Использовалась 7-ми бальная шкала Лайкерта. Наиболее частые оценки – 3 и 4 баллы (M=4,2). Ни один из 63 респондентов не оценивал силу стресса на уровне 1; 6 и 7 балла; 8 из них отметили 5-ти бальный уровень.

Третий вопрос: «Как обычно преодолеваете стресс (как с ним боритесь), что и как начинаете делать?» От 63 пенсионеров- бывших тружеников на педагогическом поприще получено 583 ответа, которые в результате анализа были отнесены к 5-ти стратегиям преодоления (совладания) стресса – стратегия физического закалывания (138 ответов – доминируют разные виды физкультуры –87,5% и работа в саду или в огороде –34,9%). Стратегия предварительного отвергания (из 63 респондентов ответы этого типа дал 41, например, «старюсь уйти от стрессовых ситуаций», «не смотрю передачи», «с ухудшением здоровья дистанцируюсь от светских мелочей» и т.д.). Стратегия рационального самовоспитания (117 ответов, например, «смотрю на жизнь с юмором, как на комедию», «смотрю юмористические программы» –19,6%; «давно выработала свою философию жизни» 14,5%; «беседы в кругу семьи» – 18,8%; «такова жизнь – если нет проблем и стресса, жизнь пустая и ненужная» –2,5%). Стратегия комплексной подготовки (135 ответов, например, «туризм, экскурсии» –21,7%; «читаю хорошие книги»-32%; «пение в хорах и ансамблях» -22,5%; «слушаю симфоническую и оперную музыку»-4,9%).

Постстрессовая стратегия подробно отражена ниже, где по возрастающей выделены предпринятые действия по следам переживаемого стресса. Общее число ответов – 152:

- посещаю кафе, где играет хорошая музыка (4/1,6%)
- красиво одеваюсь и иду гулять (5/3,0%)
- решаю кроссворды (6/3,9%)
- красиво одеваюсь и иду в гости (7/4,6%)
- пью кофе или крепкий чай (12/7,9%)
- хорошо, красиво одеваюсь (12/7,9%)
- берусь за монотонную, тяжелую работу (14/9,2%)
- встречаюсь с друзьями (15/9,8%)
- становлюсь социально активной (16/11,5%)

беседы в семейном кругу (20/13,1%)
работают в саду (огороде) (22/13,5%)
смена деятельности (темы) (29/14,1%).

Как видно, бывшие педагоги предпочитают активные действия после пережитого стресса. Ни один не признавался в пассивности, страдательном молчании, пребывании в обиженном состоянии («обижаются только служанки»).

Таким образом, для людей после 65-ти характерна высокая вариативность как причин стресса, так и способов его преодоления. Средняя интенсивность стресса по шкале Лайкерта ($M=4,2$) показывает, что бывшие педагоги умеют компенсировать эмоциональные затраты разнообразными преодолевающими действиями.

Выборка из 63 респондентов создавалась из бывших педагогов, которые участвуют в работе объединения пенсионеров при районо: это наиболее активная их часть. Это и есть ограничение данного исследования.

Литература

1. *Карпова А.К.* (2007) Черты творческого вдохновения и открытий учителей пенсионного возраста. Сб. Творческая личность-У. Рига, 59-69 с. (на латышском яз.)
2. *Карпова А.К.* (2008) Креативные вызовы и приоритеты у пенсионеров Латвии и Израйля. Сб. Творческая личность. –УИ. Рига, с. 52-62 (на латышском яз.)
3. *Stokenberga I.* (2008) Humour and Personality: Relationships to Stress and Wellbeing. Baltic Journal of Psychology, 9, 70-84.
4. *Stokenberga I.* (2010) The Role of the Humor in the stress coping. General Overview of the Disserttat.

THE REASONS OF THE STRESS AND ITS COPING STRATEGIES AFTER 65 YEARS

A. Karpova

There are offered some the questionnaire's results. Respondents were the teachers, managers and directors of Secondary schools from Latvia, who now are pensioners. There were defined the reasons and strength of the stress, means and strategies for stress coping on the base of their (pensioners') perceived reality.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГРОВЫХ АДДИКТОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

В.И. Кашницкий

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

В тезисах представлены результаты исследования особенностей совладающего поведения и ценностных ориентаций подростков и юношей – компьютерных игровых аддиктов. Показано, что у них более выражен по сравнению со сверстниками и преобладает непродуктивный копинг, и прежде всего, копинг-избегание и отвлечение. Библиогр. 3.

Современные компьютерные игры, усилиями их создателей, с каждым годом становятся все более захватывающими, наполняясь звуковыми, цветовыми, графическими эффектами, в угрожающей степени замещая реальный мир его виртуальным подобием. Компьютерные игры являются чрезвычайно привлекательными для очень широкого круга пользователей. Об этом свидетельствует активное развитие игрового компьютерного бизнеса, расширение рынка игрового программного обеспечения, увеличение числа издаваемых игровых компьютерных журналов и газет, рост количества игровых веб-серверов в сети Интернет, появление телевизионных передач, информирующих о новинках игровой компьютерной индустрии.

Неудивительно поэтому, что во всём мире количество «фанатов» компьютерной игры – «геймеров» – неуклонно растёт. Важно отметить, что возрастные рамки этого увлечения практически неограничены. Минимальный возраст «геймера» – 3 года, поскольку существующие компьютерные игры предполагают некоторую готовность к произвольному поведению и требуют определённых технических навыков. Верхний предел для «геймеров» ограничен лишь возможной продолжительностью жизни человека. Но самыми активными потребителями игровой компьютерной индустрии, в силу целого ряда причин, являются, несомненно, подростки и лица юношеского возраста.

Очевидно также, что наряду с ростом количества «геймеров» не может не увеличиваться и число людей, чья увлечённость нахождением в игровой виртуальной реальности перерастает уже в болезненную зависимость. Феномен игровой компьютерной зависимости личности, несомненно, представляет сегодня серьёзную социальную проблему.

В исследовании, проведённом под нашим руководством (Теплых, 2010), проверялось предположение о том, что компьютерным игровым аддиктам подросткового и юношеского возраста присущ ряд специфических личностных особенностей, которые отличают их от сверстников, не подверженных компьютерной игровой зависимости. В ряду этих личностных особенностей мы предполагали и копинг.

С помощью методики «Скрининговой диагностики компьютерной игровой зависимости» (Юрьева, Больбонт, 2006) была сформирована экспериментальная группа в количестве 30 человек, которую составили подростки и юноши, набравшие от 38 до 44 баллов, что соответствует выраженной компьютерной зависимости. В состав экспериментальной группы вошли 16 подростков в возрасте 16 лет (5 человек женского и 11 мужского пола), а также 14 человек в возрасте от 18 до 21 года (3 девушки и 11 юношей). Контрольную группу в 30 человек составили лица подросткового и юношеского возраста, набравшие по методике от 11 до 15 баллов, что соответствует отсутствию зависимости: 17 человек в возрасте 16 – 17 лет (4 женского и 13 мужского пола) и 13 в возрасте от 18 до 21 года (4 девушки и 11 юношей).

С учётом возраста испытуемых, особенности их совладающего поведения мы диагностировали при помощи двух копинг-шкал: «Юношеская копинг-шкала» (ЮКШ – ACS, Э. Фрайденберг и Р. Льюиса; адаптация Т.Л. Крюковой) и «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС – CISS, Н. Эндлера и Д. Паркера; адаптация Т.Л. Крюковой). Помимо особенностей совладания изучались также личностная тревожность, уровень субъективного контроля, ценностные ориентации и ряд других переменных.

Как и следовало ожидать, показатели личностной тревожности у компьютерных игровых аддиктов оказались выше, чем у сверстников не имеющих данной аддикции. Логично предположить в связи с этим, что для чрезмерно тревожных личностей, склонных широкий спектр жизненных ситуаций воспринимать в качестве угрожающих, отвлечение в виде ухода в виртуальный мир компьютерной игры может являться привлекательным способом обретения уверенности в себе, достижения внутреннего равновесия и эмоционального комфорта.

Действительно, среди аддиктов-подростков по нашим данным (методика «ЮКШ») приоритетными оказались следующие копинг-стратегии (в порядке убывания): 1) отвлечение; 2) уход в себя; 3) несовладание; 4) активный отдых; 5) игнорирование. Ранжирование копинг-стратегий в группе подростков, не имеющих компьютерной игровой аддикции, дало иные результаты: 1) решение проблемы; 2) друзья; 3) работа, достижения; 4) позитивный фокус; 5) принадлежность.

Обнаружено, таким образом, что у подростков, имеющих компьютерную игровую зависимость ярко выражен непродуктивный копинг, в то время как у их сверстников, не имеющих подобной аддикции, преобладает продуктивный и промежуточный (социальный) копинг. Выявлены статистически значимые различия (критерий U Манна-Уитни) по многим стратегиям – социальная поддержка; решение проблемы; работа; достижения, друзья; принадлежность; несовладание; общественные действия; игнорирование; уход в себя; отвлечение.

Среди аддиктов юношеского возраста, старше 18 лет, с помощью методики «КПСС» выявлена аналогичная тенденция – у лиц, имеющих компьютерную игровую зависимость, преобладает копинг, ориентированный на избегание и отвлечение, в отличие от лиц, не имеющих подобной зависимости, у которых доминирует проблемно-ориентированный копинг (различия статистически достоверны).

Показательными оказались также выявленные существенные различия в структуре ценностных ориентаций (Бубнова, 1999) между представителями экспериментальной и контрольной групп. В контрольной группе преобладающими оказались следующие ценности: 1) социальная активность; 2) общение; 3) любовь. В группе аддиктов: 1) приятное времяпровождение, отдых; 2) признание; 3) материальное благосостояние.

Литература

1. Бубнова С.С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система.// Психологический журнал. 1999. №5. С.38–44.
2. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007.
3. Юрьева Л.Н., Больбонт Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепрпетровск: Пороги, 2006.

The paper presents the study of coping behavior and values in adolescent computer game addicts results. The fact that they use non-productive coping strategies more often than their peers - avoidance and distraction, above all, is confirmed.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

К.И. Корнев, А.А. Горбунова

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

E-mail: lorkey@yandex.ru

Представлены результаты исследования эмоционального интеллекта как детерминанты копинг-поведения в юношеском возрасте. Выявлены гендерные различия в копинг-стратегиях и структуре эмоционального интеллекта. Изучено влияние компонентов эмоционального интеллекта на копинг-стратегии в зависимости от гендерной принадлежности. Библиогр. 8.

В психологических исследованиях эмоциональной сферы личности все большую популярность приобретает конструкт эмоционального интеллекта. Концепция эмоционального интеллекта довольно молода, но уже смогла привлечь к себе внимание многих специалистов.

Термин «эмоциональный интеллект» был введен зарубежными исследователями Mayer J.D., Salovey P., под которым они понимали способность личности распознавать свои и чужие эмоции и переживания, дифференцировать их и использовать в своем поведении (Mayer, Salovey, 1997, 2008).

Другой исследователь Bar-On R. трактует эмоциональный интеллект довольно широко как «все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями» (Bar-On, 1997).

Данная идея о роли эмоционального интеллекта в процессах совладания личности с жизненными трудностями, его способность обеспечивать продуктивное взаимодействие человека со средой и определять успешность адаптации личности в целом, была активно использована отечественными учеными (Либина, 2008; Лунева, Манторова, 2007; Петровская, 2007).

В частности отечественный исследователь Д.В. Люсин определяет эмоциональный интеллект как «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» (Люсин, 2007).

Недостаток исследований роли эмоциональных особенностей личности в процессах совладания и необходимость определения эмоционального интеллекта как детерминанты копинга обусловили актуальность нашей работы.

Целью исследования стало изучение гендерных особенностей влияния эмоционального интеллекта на копинг-поведение личности.

Выборку составили 189 учащихся высших учебных заведений г. Омска. 50,3% – юношей (средний возраст – 22,8 года) и 49,7% – девушек (средний возраст – 22,4 года).

Для диагностики копинг-поведения был использован опросник Ч. Карвера в адаптации Л.И. Дементий (Дементий, 2004), для диагностики эмоционального интеллекта использовалась методика Д.В. Люсина «ЭмИн» (Люсин, 2004, 2006).

Основные результаты исследования: Выявлены значимые гендерные различия в выраженности копинг-стратегий. Девушки в большей степени склонны прибегать к таким копинг-стратегиям как: «активный поиск общественной поддержки» ($U=3184$ при $p<0,01$), «положительное истолкование и рост» ($U=3606$ при $p<0,05$), «фокус на эмоциях и их выражении» ($U=3058$ при $p<0,01$). Юноши по сравнению с девушками более склонны использовать «отрицание» ($U=3581$ при $p<0,01$) и «юмор» ($U=3419$ при $p<0,05$).

Таким образом, девушки ориентированы на социальную поддержку при возникновении трудных жизненных ситуаций, склонны оценивать ситуацию с положительных сторон для себя, а также используют эмоционально-ориентированные формы совладания. Юноши стремятся к «уходу» от проблем и используют защитные формы поведения.

Сравнительный анализ структуры эмоционального интеллекта (ЭМИн) в выделенных группах показал, что в группе девушек значимо выше выраженность субкомпонента «понимание своих эмоций» ($U=3252$ при $p<0,01$), в группе юношей значимо выше выраженность субкомпонента «контроль экспрессии» ($U=2868$ при $p<0,01$).

Кроме этого, обнаружены следующие значимые различия: межличностный эмоциональный интеллект ($U=3252$ при $p<0,01$) преобладает в группе девушек, внутриличностный ($U=2868$ при $p<0,01$) – в группе юношей. Основное отличие данных компонентов – направленность в понимании и управлении эмоциями на других людей и внешний мир (межличностный ЭМИн), либо на себя и свои переживания (внутриличностный ЭМИн).

Таким образом, девушки обладают более выраженной ориентацией на понимание эмоционального состояния партнёра по общению, проявляющееся преимущественно в межличностных отношениях, по сравнению с юношами, которые ориентированы на понимание собственных переживаний и их регуляцию.

В результате анализа данных выявлено влияние компонентов эмоционального интеллекта на копинг-стратегии в обеих группах (в тексте приведены значимые влияния при $p<0,01$).

В группе девушек высокий уровень «внутриличностного эмоционального интеллекта», а также способность личности понимать и управлять своими эмоциями подавляют эмоционально-ориентированные формы совладания и стратегии, связанные с пассивным копингом и «уходом» от проблемной ситуации. Однако они при этом не способствуют стратегиям активного копинга, которые напрямую связаны с решением проблемы. Так, например, стратегия «фокуса на эмоциях и их выражении» выражена у девушек, которые не могут понимать и регулировать свои эмоциональные переживания (шкала «внутриличностный эмоциональный интеллект» ($F=7,8$) и управлять ими (шкала «управление эмоциями» ($F=4,8$)). Наоборот, умение управлять своими эмоциями способствует большей концентрации на проблемной ситуации до полного ее разрешения ($F=4,8$), т.е. выражена стратегия «подавление конкурирующей деятельности». Стратегия психологического «ухода» от проблемной ситуации «ментальное отстранение» выражена у девушек с низким уровнем понимания своих эмоций ($F=3,9$). Неумение распознать свои эмоциональные переживания также способствует другой стратегии избегания – «поведенческому отстранению» ($F=3,7$).

В группе юношей высокий уровень «межличностного эмоционального интеллекта», «внутриличностного эмоционального интеллекта», «понимания эмоций» и «управления эмоциями» не только подавляют эмоционально-ориентированные формы копинга и стратегии избегания, но и способствуют сосредоточенности личности на проблемной ситуации, а также применению активных форм совладающего поведения. Так, например, стратегия «активного копинга» выражена у юношей с высоким уровнем «межличностного эмоционального интеллекта» ($F=4,8$) и высоким уровнем «понимания эмоций» ($F=3,7$). Выраженность стратегии «подавления конкурирующей деятельности» также обусловлена высокими показателями «межличностного эмоционального интеллекта» ($F=3,3$). Высокий уровень «внутриличностного эмоционального интеллекта» и «управления эмоциями» способствует подавлению стратегии «фокус на эмоциях и их выражении» ($F=8,1$ и $F=6,7$ соответственно) и избегающих форм копинга, таких как стратегия «поведенческого отстранения» ($F=6,5$ и $F=7$ соответственно).

Таким образом, нами была подтверждена роль эмоционального интеллекта в процессах совладания. При этом выявлены особенности влияния эмоционального интеллекта на стратегии копинга, обусловленные гендерной принадлежностью. В целом можно говорить о том, что высокий уровень развития эмоционального интеллекта личности способствует снижению эмоциональных форм совладания и стратегий избегания, кроме того, позволяет человеку сосредоточиться на источнике стресса. При этом высокий уровень эмоционального интеллекта у юношей способствует активным формам преодоления, в то время как у девушек данной закономерности не обнаружено.

Полученные в ходе исследования данные требуют дальнейшего теоретического осмысления и практического изучения.

Литература

1. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. №3 С. 20-25.
2. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации/ А.В. Либина. М.: Эксмо, 2008. 400 с.
3. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3-22.
4. Лунева О.В., Манторова А.В., Социальный и эмоциональный интеллект как копинг-ресурс. Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ. конф./отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. 426 с.

5. Петровская А.С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Ярославль 2007. 225 с.

6. Bar-On, R. The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): a test of emotional intelligence. Toronto: Multi-Health Systems. 1997.

7. Carver, C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology 1989 V.56. P. 267-283.

8. Mayer, J.D., Salovey, P. & Caruso, D.R. Emotional Intelligence: New ability or eclectic traits. American Psychologist. 2008. 63. 6. P.503-517.

THE EFFECT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON COPING STRATEGY OF AN INDIVIDUAL AT YOUTH: GENDER ASPECT

K. Kornev, A. Gorbunova

Results of research of emotional intelligence as coping behavior determinant at youth are presented. Gender distinctions in coping strategy and structure of emotional intelligence are revealed. Influence of components of emotional intelligence on coping strategy depending on a gender accessory is studied.

СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ

М.В. Кулаков, А.С. Марков

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

E-mail: dude68vdv@mail.ru, markoff.ac-50@mail.ru

Показано, что курсанты десантного вуза в процессе профессионального развития испытывают различные трудности. Рассмотрена проблема смены стратегий совладающего поведения в стрессовых ситуациях профессионализации курсанта. Предложены стратегии поведения командиров, обеспечивающие у подчиненных оптимальную адаптацию к профессиональным трудностям в ходе обучения. Библиогр. 6.

В учебнике по военной психологии под редакцией А.Г. Маклакова к экстремальным отнесены ситуации, для которых характерны:

- различные эмоциональные воздействия, связанные с опасностью, трудностью, новизной, высокой ответственностью выполняемой деятельности, ограничением лимита времени на принятие решения и др.;
- ситуации, сопровождающиеся опасностью массового поражения, чувством незащищенности, наличием непосредственной угрозы для жизни;
- чрезмерные нагрузки на психические и психомоторные процессы;
- чрезмерные физические нагрузки, перенапряжение сил;
- наличие во вдыхаемом воздухе различных вредных элементов;
- неблагоприятное воздействие вибрации, шумов, радиочастот;
- неблагоприятные воздействия различных климатических факторов (жара, холод, влажность и др.) (Маклаков, 2004).

Необходимо подчеркнуть, что ситуации, отнесенные А.Г. Маклаковым к экстремальным, сопровождают всю учебную и служебную деятельность будущих офицеров в военном вузе. Так, наибольшую значимость на всех пяти курсах обучения имеет экстремальная ситуация постоянного дефицита личного времени. Но только на I курсе (у ряда курсантов еще и на II) она имеет кризисный оттенок. Те, кто не смогли преодолеть этот кризис, адаптироваться к особенностям военной службы, вынуждены оставить военный вуз. Большинство старшекурсников, считая дефицит личного времени наибольшей трудностью обучения в военном вузе, относятся к этой проблеме как к неизбежной составляющей военной службы, которая заставляет их быть предельно собранными и во всех ситуациях правильно определять главную в данный момент задачу.

Проведенное в течение пяти лет обследование первокурсников показало, что в период адаптации к учебе и службе в военном вузе самая значимая экстремальная ситуация, приводящая порой к глубоким кризисам, – это трудности, связанные с взаимоотношениями первокурсника с офицерами

и младшими командирами – сержантами. На фоне этих переживаний другие трудности и экстремальные ситуации кажутся не столь значимыми. Они оцениваются курсантами и требуют своего разрешения позже, на II и старших курсах, когда разрешится кризис взаимоотношений с непосредственными начальниками (Володарская, 2004).

На II курсе военного вуза будущие офицеры проводят до двух месяцев в полевых условиях, днем и ночью, в жару и холод, при ясной погоде и под проливным дождем, выполняя боевые стрельбы, прыгая с парашютом, совершая многокилометровые пешие маршброски и переброску с помощью военной техники. Основные экстремальные ситуации, по мнению курсантов второго года обучения, связаны с большой загруженностью по службе и бытовой неустроенностью армейской жизни. На II курсе происходит кризис переосмысления действительности. У курсанта возникают вопросы: «Туда ли попал? Этого ли хотел? Стоит ли оставаться в этой социальной группе?» (Марков, 2009).

Для III курса характерен возрастной кризис. Происходит скачкообразное взросление курсанта, он из старшего юноши превращается в молодого взрослого мужчину. Здесь, как при возрастном кризисе детей, нет четкого начала и конца кризиса, и появляется проблема трудновоспитуемости обучаемого. Причем причины этого те же, что и отмеченные Л.С. Выготским и Д.И. Фельдштейном – изменение педагогической системы, применяемой к курсанту военного вуза, не поспевает за бурными изменениями его личности.

На IV курсе мы зафиксировали кризис образовательной системы – несоответствия методов обучения психологическому возрасту обучающихся. Курсанты ощущают себя уже взрослыми: они заключил контракт на военную службу, т. е. получают деньги за свой профессиональный труд, участвовали в учениях с боевыми стрельбами, многие имеют семьи. Такой обучающийся требует, чтобы преподаватели считались с его опытом, мнением, вместе с ним выстраивали программу специальной подготовки. Необходимо, как отмечал В.И. Панов, субъект-субъектный стиль общения. (Панов, 2007).

Для V курса характерен кризис выпускника. Перед будущим офицером встают вопросы: как жить? каких идеалов придерживаться? где служить? хватит ли офицерского жалования? где искать подработку для содержания семьи? оставаться ли в военной профессии или поискать себя на гражданском поприще – там, где больше платят?

Так как, совладающее поведение позволяет субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией (Крюкова, 2007). То мы считаем целесообразным, рекомендовать командованию, психологам и педагогам военного вуза при организации психолого-педагогического сопровождения курсантов своевременную смену стратегий совладающего поведения в экстремальных и кризисных ситуациях профессионализации курсанта. Эти стратегии должны соответствовать психологическому возрасту курсантов и его уровню субъектности.

М.Ш. Магомед-Эминов трактует экстремальность как триаду «негативности – нейтральности – позитивности», которые ведут к «расстройству – стойкости – личностному росту» (Магомед-Эминов, 2008). Правильно выбранная стратегия совладающего поведения способствует стойкости личности в экстремальных ситуациях и разрешению кризисных ситуаций, а также обеспечивает позитивное развитие личности будущего офицера.

Экстремальная ситуация может быть быстро проходящей или длительной. При определении пригодности человека к военной профессии необходимо определять и учитывать, наряду с особенностями психических процессов и свойств личности, потенциальную возможность вырабатывать и сохранять готовность к активным действиям в экстремальных ситуациях.

Так как вся служебная деятельность будущих офицеров будет протекать при неблагоприятном воздействии экстремальных ситуаций, то подготовка курсантов к действиям в этих условиях должна проходить по следующей схеме:

- разбор алгоритма выполнения стандартных военных задач при экстремальных условиях на классно-групповых занятиях;
- приведение примеров героического, жертвенного выполнения воинского долга офицерами Русской армии с древнейших времен до современных локальных конфликтов, на занятиях и в часы воспитательной и культурно-досуговой работы;
- отработка учебно-боевых нормативов на полевых занятиях сначала в дневное, а затем и в ночное время;
- участие в многосуточных полевых учениях с многокилометровыми маршами, ночными прыжками с парашютом, боевыми стрельбами, выполняя обязанности командиров взводов и рот боевых подразделений.

Такая подготовка помогает курсанту постепенно, поэтапно адаптироваться к действиям в экстремальных условиях, которые уже не вызывают столь сильного стрессогенного воздействия, как

в случае отсутствия специально организованной подготовки. Причем экстремальные ситуации не приводят к торможению действий курсанта, а напротив, повышают эффективность действий будущего офицера при принятии решений в условиях военного времени.

Литература

1. Володарская И.А., Марков А.С. Формирование профессионализма у курсантов-артиллеристов в процессе обучения электротехнике. Коломна, 2004. С. 63-65.
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. Магомед-Эминов М. Ш. Феномен экстремальности. 2-е изд. М., 2008. С. 166.
4. Марков А.С. Влияние образовательной среды на формирование личностных качеств будущего специалиста// Российский научный журнал. 2009. №5 (12). С. 95-103.
5. Панов В.И. Психодидактика образовательных систем: теория и практика. СПб.: Питер, 2007. 116-122.
6. Психология и педагогика. Военная психология / под ред. А. Г. Маклакова. СПб., 2004. С. 334.

STRATEGY OF COPING BEHAVIOR IN STRESSFUL SITUATIONS OF PROFESSIONAL FORMATION

M. Kulakov, A. Markov

It is shown, that cadets of landing high school in the course of professional development experience various difficulties. The problem of change of strategy coping behavior in stressful situations of professional formation of the cadet is considered. Strategy of behavior of the commanders, providing at subordinates optimum adaptation to professional difficulties during training are offered. The bibliography 6.

ЛИЧНОСТНАЯ ГОТОВНОСТЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ КАК ФАКТОР ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ В СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

В.Е. Купченко

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

E-mail: kupchenko07@mail.ru

Выявлено влияние самоэффективности на когнитивно-оценочный, мотивационно-регулятивный, операциональный и результирующий компоненты жизненной стратегии личности в период средней взрослости. Библиогр. 3.

Жизненный путь каждой личности осуществляется в определенных жизненных ситуациях. Для понимания специфики поведения человека необходимо исследование содержания и структуры ситуаций, составляющих жизнь и деятельность человека, опосредующие становление личности и формирование образа «Я». К. Левин подчеркивал, что поведение и развитие человека обуславливаются, с одной стороны, личностными желаниями, надеждами и представлениями, с другой стороны, ситуацией, в которой он функционирует (Левин, 2000). Схожее мнение присутствует в разработанной А. Бандурой модели человеческого поведения, включающей взаимодействие внутренних и внешних детерминант (Бандура, 1977).

Традиционно в отечественной психологии отношение человека к ситуации, характер взаимодействия и деятельность в ней рассматриваются как отражение устойчивых субъективных предпочтений, ценностей, относительно стабильных личностных качеств. Наиболее часто используемые личностью способы взаимодействия с жизненными ситуациями представляют собой стержневые характеристики личности. С другой стороны, жизнь любого человека – это не статичное, а динамичное явление, в связи с чем, учет личностью условий жизненной ситуации позволяет ей проявлять гибкое и адаптивное поведение.

Жизненные ситуации каждой личности можно оценить по продолжительности, степени их интенсивности, силе воздействия на личность, а также по степени их трудности. Р. Лазарус считает, что трудная ситуация всегда характеризуется несоответствием между тем, что человек хочет (сделать, достичь и т.п.), и тем, что он может, оказавшись в данных обстоятельствах и располагая имеющимися у него собственными возможностями. Такое рассогласование препятствует достижению первоначально поставленной цели, что влечет за собой возникновение отрицательных эмоций, которые служат важным индикатором трудности той или иной ситуации для человека (Лазарус, 1970).

При изучении проблемы трудных жизненных ситуаций, на наш взгляд, актуальными вопросами являются изучение восприятия трудной жизненной ситуации, совладания с нею, толерантности личности к данным ситуациям. Данные характеристики напрямую зависят от готовности личности преодолевать жизненные трудности (самоэффективности в концепции А. Бандуры), т.е. убежденности личности в собственной способности достигать определенные цели (Бандура, 1977). В отличие от эффективности, которая является неким итогом, результатом деятельности личности, самоэффективность представляет собой убеждение, веру личности в способности преодолевать жизненные трудности.

По-нашему мнению, самоэффективность или готовность личности к преодолению трудностей оказывает определяющее влияние на жизненную стратегию личности. То, как человек прогнозирует собственную эффективность, определяет ограничение или расширение видов деятельности, приложение усилий, его настойчивость. Ощущение самоэффективности играет важную роль на пути достижения цели, решения жизненной задачи или проблемы. Согласно социально-когнитивной теории А. Бандуры, люди с высоким уровнем самоэффективности чаще справляются с трудными задачами, чем те, которые стремятся такие задачи избежать (Бандура, 1977).

Выборку составили 120 человек средней взрослости (26-55 лет), периода личностной самореализации в профессиональной, семейной, межличностной сфере и достижения жизненных результатов. Данное исследование мы проводили в два этапа. На первом этапе нами изучены частные и общие компоненты жизненной стратегии благодаря применению методики смысловых ориентаций Д.А. Леонтьева и самоактуализационного теста Э. Шострома, а также проведения процедуры кластерного анализа с применением метода К-мер. Частными компонентами жизненной стратегии являются жизненные цели, управляемость и целостность жизни, локус контроля-Я, самоуважение и самопринятие, представление о природе человека, ценность самоактуализации, познавательные потребности, гибкость и спонтанность поведения, самостоятельность, креативность, жизненная удовлетворенность. На высшем уровне частные компоненты жизненной стратегии объединяются в четыре общих компонента: когнитивно-оценочный, мотивационно-регулятивный, операциональный и результативный. Благодаря когнитивно-оценочному компоненту жизненной стратегии личность формирует представление о жизни вообще, о самой себе и о других людях. Динамика жизни определяется базовыми жизненными потребностями и ценностями личности, раскрытием внутреннего потенциала, что образует мотивационный компонент жизненной стратегии. Когнитивно-оценочный и мотивационный компонент жизненной стратегии выполняют ориентировочную и направляющую функцию. Но результат жизнедеятельности во многом зависит от развитости регулятивных способностей. Регулятивный компонент жизненной стратегии включает характеристики поведения и личности, благодаря которым личность достигает поставленные жизненные цели — это гибкость личности, спонтанность ее поведения, контактность, самостоятельность и креативность. Жизнедеятельность личности имеет промежуточные и итоговые результаты, что определяет необходимость выделения результативного компонента жизненной стратегии, отражающего субъективное переживание удовлетворенности/ неудовлетворенности от жизни в целом и от отдельных ее периодов.

На втором этапе мы эмпирически изучили влияние готовности преодолевать трудности на компоненты жизненной стратегии в средней взрослости, используя шкалу общей самоэффективности Р. Шварцера, М. Ерусалема, в адаптации В. Ромека и осуществляя процедуру однофакторного дисперсионного анализа. В когнитивно-оценочном компоненте жизненной стратегии самоэффективность определяет самоотношение личности: чем выше психологическая готовность личности к преодолению жизненных трудностей, тем выше уровень ее самоуважения ($F=4,04$ при $p \leq 0,05$). Субъективное ощущение личности того, что она способна преодолевать жизненные неурядицы повышает уверенность, веру в себя, в целом способствуя росту уровня самоуважения. Согласно А. Бандуре, высокая самоэффективность, связанная с ожиданием успеха, обычно ведет к положительному результату, повышая самоуважение. Низкая же самоэффективность заранее настраивает человека на неуспех, блокируя его активность, либо акцентируя недостатки, и в результате определяя действительную неудачу и снижая личностный уровень самоуважения [4].

Выраженность психологической готовности к преодолению жизненных трудностей в период средней взрослости влияет и на мотивационный компонент жизненной стратегии, повышая ценность самоактуализации личности ($F=6,44$ при $p \leq 0,05$), определяя ее познавательные потребности ($F=3,26$ при $p \leq 0,05$). Уверенность личности в том, что она способна справиться с жизненными трудностями вызывает ее стремление познать себя и окружающий мир, реализовать свои способности. Та личность, которая, напротив, проявляет неуверенность при преодолении трудностей, ограничивает познание себя и окружающей действительности, возможно в силу собственного нежелания или боязни.

Кроме того, большая выраженность готовности к преодолению жизненных трудностей проявляется и в поведении, повышая готовность человека к риску ($F=7,37$ при $p \leq 0,01$), самостоятельность

($F=7,58$ при $p \leq 0,01$), контактность ($F=6,4$ при $p \leq 0,05$). Высокая самооценка собственной эффективности повышает готовность личности к неожиданным ситуациям, самостоятельность и общительность личности.

В период средней взрослости выявлено влияние готовности к преодолению жизненных трудностей на удовлетворенность настоящим ($F=3,6$ при $p \leq 0,05$) и прошлым ($F=8,09$ при $p \leq 0,01$). Таким образом, итог субъективное переживание прошедшего и настоящего периода жизни личности средней взрослости напрямую определяется выраженностью самоэффективности: чем больше личность убеждена в своей способности справляться с жизненными трудностями, тем она больше проявляет поведенческую активность в собственной жизни, достигая жизненных результатов, позволяющих быть довольным различными периодами собственной жизни.

Таким образом, в период средней взрослости готовность личности к преодолению жизненных трудностей является значимой личностной характеристикой, определяя все компоненты жизненной стратегии.

Литература

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. М., 1970.
2. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Речь, 2000. 368 с.
3. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological Review. 1977. №84. С.191-215.

PERSONAL READINESS TO OVERCOME DIFFICULTY AS THE FACTOR OF LIFE STRATEGY IN AVERAGE ВЗРОСЛОСТИ

V. Kupchenko

Influence self-efficacy on kognitivno-estimated, motivatsionno-reguljativnyj, operational and productive components of life strategy of the person in average maturity is revealed.

РОЛЬ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИ СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ В ВУЗЕ

З.Б. Кучина

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

E-mail: uoo@ksu.edu.ru

Исследование самоэффективности как фактора выбора копинг-стратегий студентами показало ее особое значение только во время экзамена и снижение ее роли после сессии. Библиогр. 4.

По данным многих исследований (Бандура, 1984; Крюкова, 2004; Ромек, 1997) одним из наиболее сильных факторов выбора копинг-стратегий является самоэффективность. Считается, что выраженное чувство самоэффективности усиливает производительность человека и его личное благополучие. Мы проанализировали связь особенностей самоэффективности и используемых стратегий совладания у студентов университета, предпочитающих академический (устный) экзамен и студентов, выбирающих интернет-тестирование как менее стрессогенный тип экзамена. Неясна была роль самоэффективности как веры человека в свои силы и возможности (Бандура, 1984, 1991, 1994) в выборе совладания на экзамене. Самоэффективность измерялась по шкале Шварцера и др. (1997).

У студентов первой группы (предпочитающих устный экзамен) самоэффективность в момент экзамена и особенности копинга связаны отрицательно. А именно, значимые корреляционные связи показывают, что чем выше самоэффективность студентов, тем реже они выбирают стратегии копинга *Дистанцирование* ($R=-0,316$, при $p=0,02$), *Бегство/Избегание* ($R=-0,3$, при $p=0,03$) по методике Опросник способов совладания Лазаруса и Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык (2004) (*WSCQ*). Иными словами, студенты с высоким уровнем самоэффективности в момент экзамена реже отдалаются (дистанцируются) от стрессовой ситуации, реже пытаются уменьшить ее значимость для себя, а также реже пытаются избежать ее. И наоборот, низкий уровень самоэффективности сопровождается увеличением активности использования вышеназванных стратегий. Особо выраженные корреляции уровня самоэффективности и копинг-стратегии *Дистанцирование* обнаружили с утверждениями «пытался увидеть в ситуации что-то положительное» (№11) ($R=0,27$, при $p=0,02$); *самоэф-*

фективности и субшкалы *Бегство/Избегание* по утверждению «в целом избегал общения с людьми» (№31) ($R=-0,29$, при $p=0,02$). Таким образом, самоэффективные студенты чаще стараются находить в ситуации позитивное содержание и чаще стараются поддерживать контакты с окружающими.

Высокий уровень самоэффективности обратно коррелирует с копингом *Принятие ответственности* ($R=-0,431$, при $p=0,00$). Особо выраженными являются обратные корреляции с такими утверждениями методики ОСС (шкала *Принятия ответственности*) как «критиковал и укорял себя» (№5), «понимал, что сам вызвал эту проблему» (№22). Вероятно, высокий уровень самоэффективности (как восприятие своей способности успешно действовать в ситуации экзамена) выражается у студентов в переоценке своих знаний, возможностей, желании произвести впечатление и недооценке требований, предъявляемых на экзамене к студенту. Это закономерно сопровождается снижением ответственности за результат экзамена. Довольно логичными являются корреляции уровня самоэффективности и отдельных утверждений методики ОСС: например, «смирился с судьбой: бывает, что мне не везет» (№8 шкала *Положительная переоценка*) ($R=-0,46$, при $p=0,00$), «искал сочувствия и понимания у кого-нибудь» (№14 субшкала *Поиск социальной поддержки*) ($R=-0,28$, при $p=0,03$), «составлял план действий» (№20 субшкала *Планирование решения проблемы*) ($R=0,252$, при $p=0,05$), «стоял на своем и боролся за то, чего хотел» (№37 шкала *Конфронтативного копинга*) ($R=0,27$, при $p=0,03$), «молился» (№48 шкала *Положительная переоценка*) ($R=0,28$, при $p=0,03$), «думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему» (№50 шкала *Самоконтроль*) ($R=-0,26$, при $p=0,04$).

В то же время особенности самоэффективности после экзаменационной сессии, в целом, не обнаруживают подобных связей со стратегиями копинга, а значит, при отсутствии экзаменационного стресса самоэффективность не является фактором копинга у студентов. Отдельные корреляции уровня самоэффективности студентов после экзамена и утверждений методики ОСС говорят о выраженности у студентов с высоким уровнем самоэффективности после сессии стремления видеть в ситуации положительное (№11 – шкала *Дистанцирование*), не рисковать (№26 – субшкала *Конфронтативный копинг*), действовать не слишком поспешно (№27 – субшкала *Самоконтроль*), не вымещая эмоции и переживания на других (№38- шкала *Бегство/Избегание*), а также стратегии *Положительной переоценки* ($R=0,245$, при $p=0,06$).

В случае со студентами второй группы – предпочитающими интернет-экзамен, самоэффективность как личностный фактор выбора стратегий копинга действует совершенно иначе. Во-первых, корреляционных зависимостей уровня самоэффективности и особенностей совладания гораздо меньше в этой группе студентов. Во-вторых, мы не обнаружили связей уровня самоэффективности и шкал методики ОСС в целом. Корреляционные связи с отдельными утверждениями методики говорят о том, что студенты этой группы с высоким уровнем самоэффективности в момент экзамена чаще отказываются воспринимать проблему слишком серьезно (№35-*Дистанцирование*, $R=-0,254$, при $p=0,04$), находят другие варианты решения проблемы (№43-*Планирование решения проблемы*, $R=0,294$, при $p=0,02$), что-то меняют в себе (№45-*Положительная переоценка*, $R=0,422$, при $p=0,00$), а также чаще пытаются видеть в ситуации положительное (№11), составляют план действий (№20), стараются контролировать эмоции, чтобы они не мешали в делах (№44). Такие студенты реже ищут сочувствия и понимания у других (№14 – *Поиск социальной поддержки*, $R=-0,273$, при $p=0,04$), смиряются с судьбой (№8-*Дистанцирование*, $R=-0,362$, при $p=0,01$), а также реже критикуют и укоряют себя (№5), избегают общения с людьми (№31). Самоэффективность после сессии, также как и в первой группе, весьма слабо связана с особенностями копинга и обнаруживает обратную корреляцию на уровне тенденции ($p\geq 0,05$) только с утверждениями: «понимал, что сам вызвал эту проблему» (№22), «я давал обещание, что а следующий раз все будет по-другому» (№42).

Таким образом, самоэффективность как личностный фактор играет важную роль в совладании с экзаменационным стрессом, связана с выбором стратегий копинга, в основном, в момент экзамена, то есть в развертывающейся стрессовой ситуации. После сессии самоэффективность перестает быть весомым фактором выбора стратегий копинга студентами. Независимо от предпочитаемой формы проведения экзамена, самоэффективность в момент экзамена обнаруживает у студентов положительные корреляции со стремлением видеть в ситуации положительное (№11), отказе воспринимать ситуации слишком серьезно (№35), нахождении других способов решения проблемы (№43), попытках контроля эмоций (№44), то есть со стратегиями *Дистанцирование*, *Планирование решения проблемы*, *Самоконтроль*. И отрицательные корреляции со склонностью критиковать и укорять себя (№5), смирением с судьбой (№8), поиске сочувствия и понимания (№14), то есть стратегиями *Принятие ответственности* и *Поиск социальной поддержки*. Полученные данные показывают ярко выраженную специфику внутренних структурных взаимосвязей личностных факторов (в частности, самоэффективности) и совладающего поведения.

В целом, самоэффективность в момент экзамена у студентов, предпочитающих устную его форму, обнаруживает в два раза больше корреляционных связей с особенностями выбора копинга по сравнению со студентами, предпочитающими интернет-экзамен (20 против 10).

Таким образом, мы видим, что различия в структуре копинга особенно очевидны при сопоставлении внутренних взаимосвязей выбираемых стратегий совладания и личностных черт (самоэффективность). Это подтверждает специфику копинга в связи с формой проведения экзаменационной процедуры.

Литература

1. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР-СЭ, 2000.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
3. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В.Г. Русская версия шкалы общей само-эффективности Р. Шварцера, М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71-76.
4. Bandura, A. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. 1994.

THE ROLE OF SELF-EFFICACY IN COPING WITH EXAMINATION STRESS

Z. Kutchina

The paper reveals the place, importance and correlations between self-efficacy and coping strategies during exam. The self-efficacy turned out to be negatively connected with coping strategies Distancing and Avoidance. After exams self-efficacy is no longer a factor of coping strategies choice.

ФОРМА ЭКЗАМЕНА КАК ФАКТОР СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

З.Б. Кучина, Т.Л. Крюкова

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

E-mail: uoo@ksu.edu.ru

Приведенные в статье данные подтверждают существование специфики в выборе копинг – стратегий студентами на экзамене в зависимости от формы его проведения. Библиогр. 2.

Совладающее поведение, как известно, запускается определенной ситуацией (Э. Фрайденберг), задающей его особенности, – ситуационный фактор, по Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2004). Ситуационный фактор отражает влияние ситуации экзамена, её особенностей и оценки субъектом степени её стрессогенности на выбор стратегий и стилей совладания. Следуя данной концепции, мы провели исследование стратегий совладающего поведения студентов университета на экзаменах разного типа: академическом (устном) и интернет – тестировании (Кучина, 2009).

Однако говорить об обусловленности совладающего поведения только особенностями ситуации – значит, ограничивать понимание самого феномена совладающего поведения. Значимое влияние на выбор копинга оказывает и личностный фактор (Крюкова, 2004), включающий личностные особенности и психологические качества (в нашем исследовании – самоэффективность и мотивация достижения успеха), и социокультурный фактор, проявляющийся во влиянии социально-психологических качеств субъекта, обусловленных его включенностью в межличностные отношения.

В исследовании мы также учитываем аспект личностно-ситуационного взаимодействия в возникновении и развитии совладания. Мы подчеркиваем, что совладающее поведение полидетерминировано в каждый момент своего развития. Именно такой более сложный уровень анализа позволяет раскрыть внутреннюю сущность копинга, его структуру и изменения. Раскрывая связи ситуации (ее предпочтения), личностных особенностей (самоэффективности) и выбора стратегий совладания, можно более емко представить структуру копинга студентов на экзамене.

Каковы же особенности копинга студентов с экзаменационным стрессом на экзаменах разного типа?

Ситуация экзамена, включающая довольно интенсивные умственные нагрузки в резко ограниченный промежуток времени, требует от субъекта большой мобилизации всех психофизиологических и психоэмоциональных ресурсов, включая весь спектр стратегий совладания. Данные нашего исследования подтверждают это. Оказалось, что существуют следующие закономерности:

1. Значимые различия в выборе стратегий совладания студентов в зависимости от формы экзамена. Так, студенты, сдающие экзамен в академической или традиционной форме (устно) значимо чаще используют стратегии *Самоконтроля* ($p=0,03$), *Поиска социальной поддержки* ($p=0,00$) и *Планирования решения проблемы* ($p=0,03$). Ситуация академического (устного) экзамена отличается, главным образом, ведущей ролью преподавателя в оценке результатов ответа и личной коммуникацией с ним. Мотивирующим фактором здесь является не только определенная оценка за экзамен, но и желание получить одобрение / «не упасть в глазах» преподавателя. Это способствует усилению контроля своего поведения и эмоций, то есть использования копинг-стратегии *Самоконтроль*.

2. Студенты, сдающие Интернет-экзамен, менее активно используют копинг-стратегию *Принятие ответственности* ($p = 0,02$). Ситуация экзамена по своей сути требует когнитивных стратегий совладания (*Планирование решения проблемы*), которые могут привести к успешному ее исходу. Такое поведение, ориентированное на активное получение и усвоение знаний и навыков, активную самостоятельную работу в течение учебного семестра, и демонстрацию знаний на экзамене, традиционно ожидается преподавателями от студентов, получающих высшее профессиональное образование. Наряду с когнитивными стратегиями студенты также довольно активно используют социально-ориентированные стратегии (*Поиск социальной поддержки*), что, вероятно, свидетельствует об их инфантильной позиции и невысокой мотивированности в освоении учебных дисциплин. Использование стратегии *Поиск социальной поддержки* амбивалентно по смыслу: ее негативный аспект выражается в переносе ответственности за результаты своей деятельности на другого, способствуя возникновению зависимости от его помощи. Этот факт подтверждает и более редкое (среди всех возможных стратегий совладания) использование стратегии *Принятие ответственности* ($M=6,36$) на Интернет-экзамене. В целом в ситуации экзамена студенты обращаются к широкому кругу стратегий совладания.

3. У студентов, предпочитающих устный экзамен, установлены отрицательные значимые корреляции между самооффективностью личности в момент экзамена и непродуктивными копинг-стратегиями (*Дистанцирование*, *Бегство/Избегание*). Это означает, что самооффективность – как восприятие студентами своей способности успешно действовать в ситуации экзамена – опосредует выбор именно более продуктивного копинга на традиционном (устном) экзамене.

4. В случае со студентами, предпочитающими интернет-экзамен, значительна роль мотивации достижения в выборе копинг-поведения. Она коррелирует с отсутствием или слабой выраженностью а) смирения с судьбой в стрессовой ситуации (*копинг Дистанцирование* при $p=0,04$), б) понимания собственной ответственности за возникновение ситуации (*Принятие ответственности*: $R=-0,26$, при $p=0,05$), в) стремления улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами (*Бегство/Избегание*: $R=-0,31$, при $p=0,02$), г) рискованных действий (*Конфронтативный копинг*: $R=-0,27$, при $p=0,04$). На экзамене типа Интернет-тестирования именно мотивация достижения опосредует выбор продуктивного копинг-поведения.

Студенты, сдающие экзамен в традиционной (устной) форме, отмечают важность обратной связи от преподавателя об успешности студента, правильности ответов на вопросы, уровне готовности. Обратная связь от преподавателя (эмоциональная и информационная) позволяет студенту ориентироваться в ответе, изменяя его содержание и форму. Кроме этого, многие студенты подчеркивали ценность психологической поддержки и одобрения преподавателя на экзамене. Этим объясняется более активное использование стратегии *Поиск социальной поддержки* студентами на академическом (устном) экзамене по сравнению с интернет-тестированием.

Устный экзамен требует от студента размышления, рассуждений, готовности беседовать по теме билета, обсуждать и анализировать. В то время как интернет-экзамен ориентирован на проверку остаточных знаний студента и зачастую требует воспроизведения изученной ранее информации. Поэтому, академический (устный) экзамен актуализирует у студентов когнитивные стратегии поведения в ситуации экзамена (*Планирование решения проблемы*) сильнее, чем в ситуации компьютерного тестирования.

Мы изучили характеристики предпочитаемых и негативно оцениваемых преподавателей-экзаменаторов. А. Получено 119 описаний экзаменатора, которому легко сдавать экзамен. Наиболее часто указываются следующие его особенности: Умение вести беседу, открытость общению, активное слушание (11% ответов), уважение к другим, доброжелательность (11% ответов), непредвзятое отношение, объективность оценки (9%), поддержка, подбадривание (8%), оптимизм и хорошее настроение (7,5%), внимательное слушание ответа до конца (6,72%), а также понимание, знание психологии людей, «не перебивает», спокойствие и уравновешенность, чувство юмора, наводящие вопросы и другие. Явных предпочтении пола и возраста экзаменатора не обнаружилось.

Б. Экзаменатор, которому сложно сдавать экзамен, получил 59 описаний. Среди них наиболее частые: закрытость, молчаливость, «не выражает эмоции» (14%), предвзятость в общении и оценке

(14%), требование ответов «по шаблону» (точные формулировки, «логика его же лекции», не приемлет другое мнение) (12%), не дает высказаться до конца, поправляет (12%), а также излишнее подчеркивание принципиальной важности своего предмета, отсутствие позитивного настроения, суетливость, нервность и др.

Весьма значимым в предпочтении формы экзамена студентами вуза остается организационно – процессуальный фактор, в который включаются временные рамки экзамена, возможность общения с сокурсниками, объем сил, затраченных на подготовку, возможность коррекции и уточнения непонятого. Так студенты часто отмечают большую свободу в ответах на вопросы Интернет-экзамена, выражающуюся в возможности пропустить, вернуться, исправить ответы. Такая возможность, несомненно, по словам испытуемых, снижает силу переживания экзаменационного стресса, позволяет быть более уверенным. Интернет-экзамен проходит быстрее по времени, кроме этого, у каждого студента есть достаточное время для выполнения теста. Многие студенты отмечают меньшие затраты сил, психологических и интеллектуальных ресурсов, необходимых для подготовки к Интернет-тестированию, а так же возможность поддержки, помощи и обсуждения с сокурсниками ответов на вопросы (хотя по правилам тестирования это запрещено!).

«Времени дается очень много. Даже при поверхностной подготовке можно справиться. Но я не согласна, чтобы все экзамены проводились в такой форме – это упрощает мышление, не позволяет развивать навыки грамотной речи. Обычный экзамен сдать сложнее, чем Интернет-экзамен. Этот экзамен не проверяет истинных знаний». (Студентка 5 курса специальности «Психология»)

Но в то же время, встречаются ответы о сложности подготовки к такому экзамену.

«Было проще морально и сложно теоретически» (Студентка 5 курса специальности «Психология»)

Среди преимуществ интернет-тестирования испытуемые называют большую объективность оценки, отсутствие субъективной пристрастности преподавателя, а также давления, влияния с его стороны. Однако часть испытуемых отмечает большую категоричность оценки правильности ответа («...с преподавателем можно рассуждать, убеждать его в своей правоте, он может намекнуть, подсказать...»), невозможность что-либо изменить, исправить после завершения тестирования (например, договориться о пересдаче, взять еще билет или вопрос и др.) и, как следствие, большой страх перед результатом.

«Страшно, потому что знаешь, что, решив тест, уже ничем себе не поможешь» (Студент 3 курса специальности «Филология»)

Очевидно, что особенности поведения студентов на экзамене связаны и с большим приобретенным опытом участия в экзаменах классической формы («лицом к лицу» с преподавателем), и с их возрастающей коммуникативной компетентностью от курса к курсу, формированием к старшим курсам университета собственной позиции, точки зрения студента, отношения к изучаемым явлениям и феноменам.

Среди негативных аспектов традиционного экзамена с преподавателем указывается страх не оправдать ожидания, испортить репутацию положительного студента, «упасть в глазах» преподавателя (1,72 %). То есть экзамен может провоцировать включение эго-защитных механизмов личности, раскрывает наличие проблем в самоотношении (самоуважении, самооценке, самоэффективности) студента.

В целом стрессовая ситуация экзамена актуализирует и усиливает большинство стратегий совладания студентов, которые имеют специфику в связи с разными формами проведения экзамена.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
2. Кучина З.Б. Совладание с экзаменационным стрессом у студентов вуза (на примере Интернет-экзамена) // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа.. Ювенология. Социокинетика. 2009. Т. 15. № 4. С. 225-232.

THE EXAMINATION FORM AS A FACTOR OF COPING WITH EXAMINATION STRESS IN THE UNIVERSITY STUDENTS

Z. Kuchina, T. Kryukova

The data presented in the paper confirm that the ways of the coping with examination stress experienced by university students correlate with the examination form (oral exam or on-line tests).

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ ДОМИНИРУЮЩИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТАХ «КОМПЕНСАЦИЯ» И «РЕАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

И.Г. Ларионова

*Россия, г. Нижнекамск, Нижнекамский филиал
Московского гуманитарно-экономического института
E-mail: IR-70@yandex.ru*

Проанализированы способы саморегуляции отрицательных психических состояний при ведущих защитных механизмах компенсация (42 человека) и реактивные образования (84 человека). Выявлены как сходства, так и отличия в осознанной саморегуляции лиц с ведущими защитными механизмами компенсация и реактивные образования. Табл. 2.

Саморегуляция феномен многоаспектный, существует множество способов её осуществления, как на сознательном, так и на неосознаваемом уровне. Защитные механизмы снимают состояния тревоги, фрустрации, стресса, оптимизируя психическую сферу личности на неосознаваемом уровне, т.е. их можно рассматривать как разновидность неосознаваемой субъектом саморегуляции отрицательных психических состояний.

Соотношение осознанной и неосознаваемой регуляции психических состояний до сих пор не изучено в достаточной мере. Будут ли отличаться способы осознанной саморегуляции при различных доминирующих защитных механизмах или нет, оказывает ли влияние неосознаваемая саморегуляция, реализуемая через систему защитных механизмов личности, на сознательные усилия, направленные на изменение психического состояния или не оказывает? Эти вопросы и задали направление нашему исследованию.

Для сравнения было решено изучить два защитных механизма, которые большинством исследователей характеризуются как зрелые, но в психозволюционной системе Плутчика-Келлермана эти механизмы относятся к противоположным (полярным): **реактивные образования** и **компенсация**. Структура психологической защиты, по Р. Плутчику, повторяет структурную модель эмоций, кроме того, автор устанавливает и обосновывает связь каждого из восьми базовых способов защиты с определенным набором черт личности и с конкретным клиническим диагнозом. **Реактивным образованиям** соответствует такая личностная черта как общительность и такое расстройство личности как маниакальность, **компенсация** же характеризуется как унылый и склонный к депрессии тип.

На предварительном этапе исследования было обследовано более 400 человек с помощью методики «Индекс Жизненного Стиля» (Life Style Index), разработанной Р. Плутчиком совместно с Г. Келлерманом и Х.Р. Контом. Опираясь на полученные данные, было сформировано две группы испытуемых, первую из которых составили 42 человека с доминирующим защитным механизмом **компенсация** (15 мужчин и 27 женщин), а вторую лица с доминирующим защитным механизмом **реактивные образования** (13 мужчин и 71 женщина).

При выявлении типичных способов саморегуляции отрицательных психических состояний был использован метод свободного самоотчета с последующим контент-анализом. Респондентов просили ответить на вопрос: Каким образом Вы справляетесь с отрицательными психическими состояниями?

При обобщении полученных данных из рассмотрения были исключены способы регуляции отрицательных психических состояний, которые встречаются в выборках всего один раз, остальные были сгруппированы, после чего было произведено их сравнение. По некоторым из способов регуляции отрицательных психических состояний были выявлены достоверные отличия (Таблица 1), по другим отличия выявлены не были (Таблица 2).

Анализируя данные, приведённые в Таблице 1, можно заметить, что респонденты с ведущей психологической защитой **компенсация** чаще, чем респонденты с ведущей психологической защитой **реактивные образования** используют *общение, переключение на другую деятельность, попытки успокоиться и алкоголь* для преодоления отрицательных психических состояний, в то время как респонденты с ведущей психологической защитой **реактивные образования** чаще *читают, ожидают, когда ситуация разрешится сама, молятся и используют физическое переключение (физический труд, упражнения, посещение бассейна)*. Кроме того, у них встречаются такие способы как *лечение, просмотр фотографий, смена обстановки, помощь другим и общение с животными*; также интересным способом является *месть и сосредоточенность на обиде (не прощаю)*.

Таблица 1

*Способы регуляции отрицательных психических состояний при доминирующих психологических защитах **компенсация** и **реактивные образования**, имеющие значимые различия в частоте встречаемости*

Способы регуляции отрицательных состояний	выборки		Значение критерия Φ^* угловое преобразование Фишера
	компенсация (n=42)	реакт. образования (n=84)	
общение	40,5	25,0	1,76*
переключение на другое (работа / отвлечение)	52,4	21,8	3,43***
стараюсь успокоиться /считаю до 10	16,7	3,6	2,44**
чтение	2,4	15,5	2,64**
алкоголь	9,5	0	3,32***
ожидание, когда ситуация разрешится сама / терпение/ «что будет, то будет»	0	7,1	2,88***
молитва	0	6,0	2,62**
физический труд, упражнения, посещение бассейна	0	4,8	2,34**
лечение	0	2,4	1,65*
просмотр фотографий	0	2,4	1,65*
мщу, не прощаю	0	2,4	1,65*
смена обстановки	0	2,4	1,65*
помощь другим	0	2,4	1,65*
общение с животными	0	2,4	1,65*

* – достоверность различий на уровне $p \leq 0,05$; ** – достоверность различий на уровне $p \leq 0,01$;

*** – достоверность различий на уровне $p \leq 0,001$.

Анализируя данные, приведённые в Таблице 2, можно заметить, что респонденты с ведущими психологическими защитами **компенсация** и **реактивные образования** используют 17 схожих способов регуляции отрицательных психических состояний, тогда как отличия выявлены по 14 способам, причём различия выявлены по способам, которые являются ведущими, как в той, так и в другой группе, а сходства по редко встречающимся способам.

Обращает на себя внимание тот факт, что ведущие способы преодоления отрицательных психических состояний в выборках одни и те же (*общение* и *переключение на другую деятельность*), но встречаются они почти в два раза чаще в группе «компенсация», получается, что группа «реактивные образования» использует более разнообразный арсенал средств саморегуляции.

Подводя итоги, сформулируем основные выводы:

1. Выявлены как сходства, так и отличия в осознанной саморегуляции лиц с ведущими защитными механизмами **компенсация** и **реактивные образования**.

2. При преодолении отрицательных психических состояний лица с ведущей психологической защитой **компенсация** чаще используют *общение, переключение на другую деятельность, сознательные попытки успокоиться* и *алкоголь*, в то время как респонденты с ведущей психологической защитой **реактивные образования** чаще *читают, ожидают, когда ситуация разрешится сама, молятся* и *используют физическое переключение*.

3. Сходства при регуляции отрицательных психических состояний проявляются в том, что респонденты с ведущими психологическими защитами **компенсация** и **реактивные образования** одинаково часто используют *отреагирование, прослушивание музыки, попытки решить проблему и её игнорирование, уединение, прогулки, самовнушение, сон, мысли о приятном, отдых, анализ ситуации, употребление чая или кофе, просмотр телевизора, водные процедуры, сдерживание эмоций, попытки оправдать человека и поднять себе настроение*.

Таблица 2

Сходные способы регуляции отрицательных психических состояний при доминирующих психологических защитах компенсация и реактивные образования (отсутствуют значимые различия)

Способы регуляции отрицательных состояний	выборки	
	компенсация (n=42)	реакт. образования (n=84)
отреагирование (плач, крик, срываюсь, выражаю недовольство)	14,3	14,3
прослушивание музыки	11,9	11,9
попытки решить проблему	16,7	11,9
уединение	9,5	10,7
игнорирование проблемы (не думаю об этом / стараюсь забыть)	9,5	9,5
прогулка	4,8	9,5
самовнушение, убеждение себя, аутотренинг	2,4	8,3
сон	11,9	8,3
мысли о приятном / думаю о лучшем	7,1	8,3
отдых / расслабление	4,8	7,1
анализ ситуации (выяснение причин/ поиск хорошего в ситуации)	11,9	7,1
чай, кофе	9,5	6,0
просмотр телевизора (кино)	9,5	3,6
водные процедуры (душ, ванна, баня, умывание)	4,8	3,6
сдерживаю эмоции (взять себя в руки)	4,8	2,4
пытаюсь оправдать человека / стараюсь узнать человека с другой стороны	2,4	2,4
пытаюсь поднять себе настроение	2,4	2,4

THE COMPARATIVE ANALYSIS OF FEATURES OF SELF-CONTROL OF NEGATIVE MENTAL CONDITIONS AT DOMINATING MENTAL PROTECTION «INDEMNIFICATION» AND «REACTIVE FORMATIONS»

I. Larionova

Ways of self-control of negative mental conditions are analysed at leading protective mechanisms: indemnification (42 persons) and reactive formations (84 persons). Both similarities and differences in the realized self-control of persons with leading protective mechanisms of indemnification and reactive formations are revealed.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ О ПРОЦЕССЕ СВОЕГО СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНОСТЯМИ

О.А. Москвитина

*Россия, г. Москва, Психологический институт РАО,
Московский городской психолого-педагогический университет
E-mail: mskvn-lg@yandex.ru*

Изложен опыт изучения представлений младших подростков о процессе совладания с трудностью с момента её возникновения до полного разрешения. Выявлена главенствующая роль представлений о различных эмоциональных состояниях в процессе совладания. Ил. 1, табл. 1, библиогр. 1.

Осознание человеком произошедшего с ним неблагоприятного события происходит после момента переживания острых негативных эмоций и возвращения к нему способности понимания,

оценивания ситуации, представления возможных последствий и вариантов дальнейшего поведения. Ключевыми составляющими процесса совладания с трудностями являются эмоциональная составляющая (саморегуляция эмоционального состояния на протяжении всего процесса), когнитивная составляющая (когнитивная оценка, когнитивный контроль, принятие решения о выборе стратегии совладания, анализ успешности совладания, осознание завершения совладания с ситуацией) и поведенческая составляющая (реализация адекватных ситуации стратегий и способов совладания с трудностью).

В психологической литературе процесс совладания личности со стрессом описывается поэтапно: вначале определяется наличие или отсутствие угрозы ситуации для личности, затем выбирается соответствующая стратегия совладания с ней. Ремшмидт Х. полагал, что процесс преодоления трудности состоит из этапа первичной оценки (когнитивный процесс с эмоциональными компонентами), далее следует этап оценки собственных возможностей, включая поддержку со стороны, затем – этап третичной оценки проблемы на основе неудачи или новой информации, включающий новую постановку задачи или альтернативное поведение.

Подростковый возраст является важным возрастным этапом для формирования способов совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями. В этот период необходимо как можно более полно реализовать возможности данного возраста в плане выработки эффективных и конструктивных способов совладания с трудностями, т.к. успешное совладание с ними обязательно для полноценного перехода ко взрослости.

В процессе онтогенеза овладение способами совладания с трудной ситуацией осуществляется через постепенный отход от непосредственных поведенческих реакций к сознательной регуляции своего эмоционального состояния и поведения. Наблюдается переход к более сложным и приемлемым для личности, живущей в социуме, формам совладающего поведения: от непосредственного проявления эмоциональных реакций на трудную ситуацию и соответствующего им поведения, к нормативному должностованию социально приемлемого поведения и, наконец, к сознательному использованию личных приемов, накопленных с опытом преодоления трудностей. Так же усиливается ориентация на собственные возможности, позволяющие самостоятельно действовать и меньше прибегать к помощи других в трудной жизненной ситуации.

Так, начиная с младшего подросткового возраста, становится возможным осознание причин собственных поступков и поступков окружающих. Личный опыт становится источником новых знаний о своих личностных особенностях, об особенностях взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, о своих возможностях решать проблемы и находить выход из трудных ситуаций. Данный возраст характеризуется возникновением центрального личностного новообразования – становления нового уровня самосознания, Я-концепции; формированием внутренних критериев самооценки и первичных навыков самоанализа, осмысления возможностей и пределов своего «Я», развитием чувства взрослости. Основой этих процессов является рефлексия. На её основе происходят личностное самопознание и саморазвитие, а также психическая саморегуляция, а опора на реальный опыт способствует правильному восприятию и формированию адекватных представлений о себе.

Представления о процессе совладания личности с трудными жизненными ситуациями, являются образами случаев и событий, которые появляются благодаря работе процессов памяти и/или продуктивного воображения. Они обогащаются и развиваются за счет накопления, анализа и осмысления опыта столкновения и процесса совладания человека с трудной жизненной ситуацией.

В исследовании представлений младших подростков о процессе их собственного совладания с трудностями приняло участие 32 ученика шестых классов (11-12 лет) одной из московских школ. В процессе стандартизированной беседы у младших подростков выявлялись представления об их первой реакции на трудную ситуацию; представления о дальнейших усилиях по совладанию с ней и о том, что с ними происходит тогда, когда она миновала и была ими разрешена.

Были получены результаты, представленные в следующей таблице:

Таблица 1

Название этапов Название составляющих	Первая реакция на трудность	Собственно совладание с трудностью	После совладания с трудностью
Эмоциональная составляющая	61 %	19 %	88 %
Интеллектуальная составляющая	33 %	37 %	4 %
Поведенческая составляющая	6 %	43 %	7 %
Сочетание составляющих	0 %	1 %	1 %

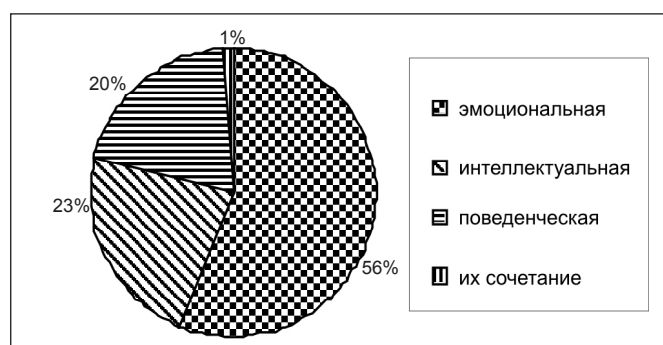
Из изложенных выше результатов следует, что:

- ✓ представления о своей первой реакции на возникшую трудную ситуацию 2/3 опрошиваемых младших подростков связали с эмоциональным откликом на произошедшее событие, 1/3 указали на определённые когнитивные реакции в связи со случившимся;
- ✓ представления об этапе собственно совладания с трудностью почти у половины младших подростков связаны с осуществлением конкретных действий, более чем 1/3 связали их с косвенной (когнитивной) активностью во взаимодействии с трудной жизненной ситуацией;
- ✓ представления об этапе после совладания с трудностью подавляющее большинство указало на свои эмоциональные состояния и переживания (радость, облегчение, восторг и пр.).

Представления младших подростков о составляющих всего процесса собственного совладания выглядят следующим образом:

Диаграмма 1

Представления о составляющих собственного совладания



В ходе исследования было выявлено, что у большинства младших подростков в представлениях о процессе совладания с трудными жизненными ситуациями доминируют различные эмоциональные характеристики личностных и поведенческих проявлений (реакции, переживания, состояния и пр.).

Первая реакция на трудную ситуацию, связанна у трети опрошенных с интеллектуальными усилиями. Это может происходить из-за недостаточно еще развитой эмоциональной рефлексии или желанием дать социально приемлемый ответ, а так же с тем, что представляемая ими ситуация не являлась для них эмоционально напряженной. Менее 1/5 опрошенных на этапе совладания пытались регулировать свои эмоции, что может быть связано, напротив, с сильным эмоциональным напряжением.

В целом, представления младших подростков о содержательном наполнении процесса совладания, отражают реальность. Действительно, в ситуации стрессового напряжения влиянию наиболее подвержена эмоциональная составляющая, которая непосредственно включена в осуществление поведения, направленного на совладание с трудностью.

Полученные данные могут представлять интерес при построении программ по развитию эмоциональной компетентности личности младших подростков, в частности в ситуации совладания с трудными жизненными ситуациями. Основой для её реализации могут стать, во-первых, возрастная особенность младших подростков, проявляющаяся в важности выражения своих эмоций в процессе жизнедеятельности, во-вторых, очевидная позитивная роль эмоций в процессе конструктивной активности человека, в-третьих, важность умения использовать энергию отрицательных эмоций для осуществления целенаправленного поведения, в частности, во время возникновения стрессового напряжения.

Литература

1. Реммидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности: Пер. с нем. М.: Мир, 1994.

REPRESENTATIONS OF YOUNGER TEENAGERS ABOUT PROCESS OF COPING WITH DIFFICULTY

O. Moskvitina

Experience of studying of representations of younger teenagers about process of coping with difficulty is stated from the moment of its occurrence to the full permission. The predominating role of representations about various emotional conditions in process of coping is revealed. Ill. 1, tab. 1, bibliog. 1.

ЭМОЦИИ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Е.Ю. Никитина

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

E-mail: niki-kot14@ya.ru

В статье идет речь о субъективной оценке трудной жизненной ситуации. Рассматривается роль страха в оценке трудной ситуации. Табл. 1, библиогр. 6.

Трудная жизненная ситуация, одно из центральных понятий в психологии совладающего поведения. Трудная ситуация это ситуация, предъявляющая к людям требования, которые превышают их обычный адаптивный потенциал. В литературе существуют различные варианты трудных ситуаций и стрессоров. Свои классификации или варианты жизненных трудностей предлагают такие авторы как Р. Лазарус, Л.И. Анцыферова, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, К. Флейк-Хобсон, Дж. Эверилл, С. Сэллс и др.

В исследованиях установлено, что ситуации жизнедеятельности взаимосвязаны с субъективным отношением к ним (Алексеева, Прохоров, 2002). Это же утверждение можно отнести и к трудным жизненным ситуациям, как к более частному варианту жизнедеятельности. Одинаковые трудные ситуации могут не одинаково оцениваться личностью, в ситуации заложена субъективная оценка, которая в свою очередь ведет к выбору определенного копинг-поведения и использованию или получению определенных ресурсов совладающего поведения. Важно учитывать, что в первую очередь трудная ситуация – это субъективный феномен, так как определение ее трудности задается самим человеком в зависимости от его восприятия, оценки значимости данной ситуации. Определить личное оценочное отношение к имеющимся или возможным ситуациям поможет анализ эмоций возникших при тех или иных трудностях. Эмоции являются результатом субъективного смыслового восприятия наличной ситуации, в том числе и трудной. Трудные ситуации различаются по эмоциональному содержанию, по интенсивности эмоций их сопровождающих, эмоции определяет индивидуальную значимость факторов, их вызывающих.

Нами было реализовано исследование эмоций, сопровождающих трудные жизненные ситуации. Исследование проводилось с помощью техники репертуарных решеток Дж. Келли, процедура проведения которой заключалась в следующем: на первом этапе реконструировалось семантическое пространство трудных ситуаций. Респондентам были заданы два прямых вопроса: «Назовите трудные ситуации, которые были в вашей жизни», «Что вызывает у Вас стресс» так были получены конструкторы решетки. В качестве элементов решетки были использованы различные эмоции (Ильин Е.П., 2001), не всегда предложенные эмоции могли рассматриваться как самостоятельная категория, но большое количество предлагаемых эмоций (всего было предложено 19 вариантов) помогло наиболее полно дифференцировать оценку трудных ситуаций.

На первом этапе в исследовании приняло участие 120 человек (60 мужчин и 60 женщин). Возраст испытуемых колеблется в диапазоне от 20 до 32 лет (средний возраст 24,6 года). В ходе проведения исследования был получен обширный список ситуаций (нами приведены ситуации, наиболее часто встречающиеся в ответах респондентов).

В результате проведенного исследования выяснилось, что наиболее распространенные эмоции в трудных ситуациях это: страх, тревога, волнение, обида, печаль, гнев, чувство вины, разочарование, досада. Наиболее часто встречающейся эмоцией в трудных жизненных ситуациях является – страх (65% от всех трудных ситуаций). По мнению Ф.Е. Василюка не любое требование среды вызывает стресс, а лишь то, которое оценивается как угрожающее, которое нарушает адаптацию, контроль, препятствует самоактуализации (Василюк, 1984). Страх же в свою очередь представляет эмоциональное состояние, возникающее в ответ на угрозу мнимой или реальной опасности (Изард, 1999).

Поэтому изучение в рамках психологии совладающего поведения такой эмоции как страх поможет выявить индивидуальную степень значимости трудной ситуации. Определение интенсивности и длительности страха при той или иной трудной ситуации поможет выявить адаптивные и не адаптивные копинг-стратегии, поскольку страх, закрепляясь в опыте человека, указывает на эффективные и неэффективные действия, которые его побудили. Страх – очень сильная эмоция, и она оказывает весьма заметное влияние на перцептивно-когнитивные процессы и поведение индивида.

На втором этапе проводилось изучение страхов с помощью модифицированного «С-теста» В.Л. Леви. Опросник представлял собой перечень 73 вариантов страхов, каждый из которых требуется оценить по пятибалльной шкале. В исследовании приняло участие 147 человек (77 мужчин средний возраст 21 год и 70 женщин средний возраст 24,5 года).

Соотношение эмоций в трудных жизненных ситуациях у мужчин и женщин

Трудная жизненная ситуация	Эмоции	
	Мужчины	Женщины
Экзамен, проверка или оценка знаний (29% и 43%)	волнение	страх, тревога, волнение
Смерть, утрата (37% и 51%)	горе, печаль	горе, печаль, страх
Болезнь, травма своя и членов семьи (56% и 67%)	печаль, тревога, страх	страх, тревога
Негативная оценка окружающих (7% и 53%)	гнев, обида, досада	обида, тревога
Финансовая нестабильность (78% и 12%)	страх, тревога	тревога, волнение
Аварии (49% и 17%)	гнев, страх	страх, тревога
Конфликты, трудности на работе, учебе (49% и 23%)	гнев, досада	печаль, разочарование, стыд
Сексуальная несостоятельность (46% и 0%)	страх, тревога	—
Ссора с близким человеком (11% и 56%)	гнев, обида, чувство вины	обида, досада, гнев, чувство вины
Рождение ребенка (роды) (0% и 43%)	—	страх, тревога, волнение
Развод (0% и 17%)	—	страх, разочарование, тревога
Расставание (13% и 24%)	печаль, гнев, уныние, разочарование	обида, печаль

С помощью описательной статистики выяснили, что наиболее значимые ситуации (среднее от 3,07 до 3,85): аварии, страх пострадать; летать в самолетах, ездить в метро, находиться в лифте; цыган; кредиты или долги; проиграть все деньги или необдуманно потратить их; божьей кары; тревожит перспектива остаться без средств; темноты, неосвещенных пространств; когда пристально смотрят; потери или кражи ценных вещей; одиночество, старения; страх за жизнь близких.

Каждая из этих ситуаций ограничивает активность индивида, предъявляет ему требования, зачастую превышающие его способности, моральные и материальные ресурсы.

Затем после заполнения бланка, в ходе индивидуальной беседы страхи оценивались по субъективным параметрам:

- Контролируемость (имеющаяся возможность для контроля над ситуацией);
- Изменчивость (стрессовая ситуация может измениться самостоятельно, без участия субъекта);
- Неопределенность (не ясность ситуации для субъекта);
- Повторяемость (возможная частота повторения ситуаций);
- Опыт (личный опыт переживания подобных ситуаций).

Подобный анализ необходим поскольку, в зависимости от внутренних условий, люди могут по разному отвечать на внешние одинаковые условия, и следовательно, выбирают разные формы совладания с трудностями. Так, например, страх аварий у части респондентов определяется как ситуация контролируемая. Другие же респонденты отрицают возможность контроля при аварии, говорят, что от них мало что зависит. Некоторые респонденты объясняли страх перед аварией тем, что аварии случаются довольно часто и существует вероятность, что и они попадут в аварию. Такой вариант страха может указываться один, но причина страха различна. Такой дифференцированный подход помогает понять смысл трудной ситуации для отдельного человека.

Литература

1. Алексеева Е.М., Похоров А.О. Роль личностного смысла в детерминации психических состояний // Психология психических состояний: Сб. статей. Вып №4 / под ред. А.О. Прохорова. Казань. Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002.

2. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Издательство Московского университета, 1984.
3. *Изард К.Э.* Психология эмоций. СПб.: Изд-во «Питер», 1999.
4. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства. СПб.: Изд-во «Питер», 2001.
5. *Осухова Н.Г.* Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М: Издательский центр «Академия», 2007.
6. *Леви В.Л.* Приручение страха. М.: Метафора, 2002. 192 с.

EMOTIONS AS CRITERION OF THE ESTIMATION OF THE DIFFICULT REALITY SITUATION.

E. Nikitina

In article are stated – a variant of value judgment of a difficult reality situation. Fear as emotion of an estimation of a difficult situation

ВЛИЯНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ НА ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖЬЮ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

Н.Б. Парфенова

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

E-mail: psy-kafedra-pggu@rambler.ru

Исследование 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 трудных жизненных ситуаций студентов в условиях изменяющейся социальной среды. Рассмотрены структурно-уровневые характеристики предпочитаемых студентами стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях. Определен эффект влияния ценностных ориентаций достижения и карьеры на предпочитаемые студентами стратегии поведения. Библиогр. 3.

Изменяющаяся социальная среда определяет характер механизма возникновения ТЖС у учащейся молодежи как рассогласование в субъективном образе мира (ориентация на уровень качества жизни, транслируемый СМИ и неуверенность в будущем, связанная с прогнозом трудностей проживания и профессиональным трудоустройством; чувство справедливости как доминирующая тенденция и небезопасность окружающей среды; ценностные ориентации на самореализацию и карьеру и чувство эмоционального неблагополучия и т.п.); как рассогласование между когнитивным образом «Я» и собственной активностью, направленной на достижения, на признание и общение; рассогласование между позитивным отношением к значимым другим и отсутствием поддержки со стороны родителей, сверстников, преподавателей, профессиональных работников; и, наконец, рассогласование между стремлением справиться с жизненными затруднениями и отсутствием подходящих способов совладания в своем житейском опыте.

В исследовании предпочитаемых учащейся молодежью стратегий поведения в ТЖС мы опираемся на основные теоретические идеи и методический инструментарий, представленные в работах (Крюкова, 2004; Холодная, Берестнева, Муратова, 2007; Либина, 2007), придерживаясь более обобщенного критерия в классификации стратегий – направленность на совладание с ориентацией на деятельность (учебу, творчество, спорт), выступающие как конструктивные стратегии, или уход от решения проблемы с ориентацией на других (уход в зависимость), на себя (эмоциональное самообвинение) как неконструктивные стратегии.

Анализ и обобщение эмпирических результатов исследования, проведенного творческой группой проекта на выборке учащейся молодежи (n=359), с помощью факторного анализа позволяет выделить структурно-уровневые характеристики предпочитаемых молодежью стратегий поведения в ТЖС и включить их в более расширенный контекст рассмотрения многомерного феномена психологической устойчивости молодежи к негативным влияниям изменяющейся социальной среды. Применяя процедуру постепенной факторизации эмпирических данных, мы получили на первом этапе структурно-уровневые характеристики предпочитаемых респондентами стратегий поведения в ТЖС:

1 ф. «Совладание через учебу и помощь компетентных взрослых», обобщенный (21,04% дисперсии), включает в ТЖС следующие поведенческие реакции: занятия учебой (0,712), решение проблем (0,648), оптимистический взгляд на ситуацию (0,612), обращение за помощью к компетентным взрослым (0,602), беспокойство о настоящем и будущем (0,600), самовыражение в творчестве (0,568);

2 ф. «Уход в зависимость», менее обобщенный (10,2% дисперсии), включает: снятие напряжения с помощью алкоголя (0,796), обращение за помощью к сверстникам (0,741), «разрядка» (крик, плач, 0,674), отказ от каких-либо действий (0,532), требование изменения ситуации от окружающих (0,512);

3 ф. «Эмоциональный уход от решения проблем», специфический (6,9 % дисперсии), включает: критика и обвинение себя (0,564), избегание общения (0,526);

4 ф. «Совладание с ТЖС через активность в спорте», специфический (6,5% дисперсии), включает: активное занятие спортом (0,724), присоединение к молодежной группе по решению проблем (0,679), игнорирование проблем (0,499);

5 ф. «Уход от решения проблем через игнорирование реальных агентов поддержки», специфический (5,9%), включает: обращение к Богу (0,608), надежда на чудо (0,566).

Такие обобщенные стратегии поведения студентов в ТЖС как «Совладание через учебу и помощь компетентных взрослых» (29,2%) и «Совладание с ТЖС через активность в спорте» (27,4%), в которых выражена специфика организации усилий студентами в процессе взаимодействия с жизненными затруднениями, направленная на совладание через активность в деятельности (учеба, спорт) и обращении к помощи значимых других, относятся к конструктивным стратегиям совладания с трудностями в межличностных отношениях, в учебной деятельности, в организации досуга. Около 30% студентов отвергают конструктивные стратегии совладания с жизненными трудностями.

«Эмоциональный уход от решения проблем» (27,8%), «Уход от решения проблем через игнорирование реальных агентов поддержки» (30,2%) и «Уход в зависимость» (24,3%) отражают нецелесообразную направленность в ТЖС на себя (отказ от действий, погружение в свои переживания, эмоциональные реакции – крик, плач, избегание общения) или попытка с помощью сверстников и алкоголя снизить возникшее напряжение в результате затруднительных обстоятельств, а также в некоторых случаях надеяться на чудо, вместо обращения за помощью к значимым другим, – относятся к неконструктивным стратегиям поведения в ТЖС.

Поскольку личностно-стилевые характеристики оказывают влияние на предпочитаемые стратегии поведения в ТЖС опосредованно через направленность ценностных ориентаций субъекта образовательной деятельности, то в качестве ведущего фактора влияния, наиболее характерного для учащейся молодежи, выступают ценностные ориентации (ЦО), направленные на достижения и будущую карьеру. Для подтверждения данного предположения мы воспользовались процедурой однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) и выявили, что влияние ЦО на предпочитаемые стратегии поведения избирательно, особенно когда встречаются затруднения на пути реализации своих возможностей в соответствии с прогнозируемой направленностью на значимые достижения в будущем.

Студенты с достаточно уравновешенной направленностью на достижения в случае затруднений и даже более выраженных трудностей предпочитают совладающие стратегии поведения с направленностью в учебную деятельность, игнорируя при этом возникающие проблемы, оптимистически смотрят на затруднительную ситуацию, переносят активность в творческую или спортивную деятельность, а также обращаются за помощью к компетентным взрослым. Отказываются от действий в ТЖС студенты со слабовыраженной направленностью на достижения и карьеру. Особого внимания заслуживают студенты с высоковыраженной направленностью на достижения, поскольку в ситуациях жизненных затруднений у них наиболее представлен эмоциональный уход от решения проблем (крик, плач) и снятие напряжения с помощью алкоголя, что может привести в дальнейшем к соответствующей зависимости.

Таким образом, предпочитаемые студентами конструктивные и неконструктивные стратегии поведения оказываются в неоднозначной зависимости от степени выраженности ценностных ориентаций на достижения и будущую карьеру, казалось бы, наиболее характерных для студенческой молодежи. В более выгодном положении находятся студенты в диапазоне абсолютного среднего по степени выраженности ценностных ориентаций на достижения и карьеру (по нашему предположению, наиболее уравновешенные и устойчивые к воздействиям), которые в трудных жизненных ситуациях используют совладающие, конструктивные стратегии поведения, нацеленные на учебную, творческую или спортивную деятельность и помощь компетентных взрослых. Чрезмерно выраженная направленность на достижения в ситуациях проблемного характера (рассогласования), не способствует устойчивости поведения и в ряде случаев приводит к уходу от решения жизненных проблем.

Литература

1. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344с.
2. Либина А.В. Совладающий интеллект. М., 2008
3. Холодная М.А., Берестнева О.Г., Муратова Е.А. Структура стратегий совладания в юношеском возрасте (К проблеме валидности опросника «Юношеская копинг-шкала») // Вопросы психологии. 2007. №4. С.143- 56.

THE INFLUENCE OF VALUE ORIENTATIONS ON PREFERABLE BY STUDENTS BEHAVIOR STRATEGIES IN DIFFICULT VITAL SITUATIONS

N. Parfenova

Some criteria of description of difficult vital situations of the students in changeable social conditions are brought forward. Structure-standard characteristics of strategies of behavior preferable by students in difficult vital situations are examined. The effect of influence of value orientations in reaching and career on preferable by students behavior strategies is defined.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ ТОЛЕРАНТНОЙ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ СТИЛЕВОГО ПОДХОДА

О.В. Рудыхина

Россия, г. Новосибирск, Новосибирский государственный технический университет
E-mail: olga.rudyhina@gmail.com

В данной работе копинг-стратегии рассматриваются в контексте проблемы толерантности как особенности поведенческой сферы толерантной личности. Нами обнаружены отличительные особенности толерантных студентов вуза и значимые отличия по психологическим особенностям внутри групп типов личности по типологии К.Г. Юнга, которые рассматриваются как эпистемологические стили мышления. Библиогр. 6.

В условиях поликультурного пространства современной жизни, обусловленного процессами глобализации, происходят многочисленные изменения в различных сферах российского общества, что способствует возрастанию социально-психологической напряженности в межличностном взаимодействии. Поэтому в данных условиях востребовано разрешение проблемы толерантности, которая в исследованиях психологов (А.Г. Асмолов, Г.Л. Бардьер, Г.У. Солдатов, Е.Ю. Клепцова, Т.П. Скрипкина, Г.С. Кожухарь) рассматривается не только как способ конструктивного поведения, но и как важное условие сохранения и продуктивного развития мирового сообщества.

В нашем исследовании мы уделяем особое внимание изучению когнитивной сферы в контексте стилового подхода. Мы рассматриваем взаимосвязь толерантности с интеллектуальными стилями, отражающими предпочитаемые стратегии решения проблемных ситуаций, и с эпистемологическими стилями, характеризующими ценностно-мотивационные ориентиры личности и особенности ее познавательного отношения к миру. В связи с тем, что, по мнению М.А. Холодной (Холодная, 2002), в качестве особенностей эпистемологического стиля личности можно рассматривать психологические типы К.Г. Юнга, в исследовании эпистемологических стилей мышления мы опираемся на типологию К.Г. Юнга (Юнг, 2008).

Поскольку ценности являются, как отмечает Е.И. Касьянова (Касьянова, 2008), ядром нравственного механизма толерантности, на наш взгляд, целесообразно рассмотреть ценностно-мотивационные особенности толерантной личности, в качестве которых в данной работе представлены предпочитаемые ценности и показатели самоактуализации. Вследствие того, что феномен толерантности затрагивает не только процессы самоактуализации, но и процессы адаптации к жизненным ситуациям, мы рассматриваем копинг-стратегии, отражающие способы совладания с напряженными, стрессовыми ситуациями (Бодров, 2006), как компоненты поведения толерантной личности в конфликтном взаимодействии.

Учитывая вышесказанное, **целью** данного исследования является выявление взаимосвязи толерантности со стиливыми особенностями личности (интеллектуальные стили и характеристики психологического типа по К.Г. Юнгу в качестве эпистемологических стилей мышления), предпочитаемыми ценностями, показателями самоактуализации и копинг-стратегиями у студентов вуза.

Методы исследования: психологическое тестирование, методы статистической обработки данных (r_p – коэффициент линейной корреляции Пирсона, ϕ – метод углового преобразования Фишера).

В исследовании использованы методики: 1) Опросник для измерения уровня толерантности (Меньшикова, Шемелина, Кавун, 2004), разработанный на кафедре ПиП НГТУ в рамках ФЦП по проблеме толерантности (2001 – 2005); 2) Методика М. Рокича «Ценностные ориентации». 3) Опросник «САМОАЛ» Н.Ф. Калиной для определения показателей самоактуализации. 4) Опросник С. Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» для выявления копинг-стратегий. 5) Опросник «Стиль мышления» (авторы: А. Харрисон и Р. Брэмсон; адаптирован А.А. Алексеевым и Л.А. Громовой) для определения преобладающих интеллектуальных стилей мышления. 6) Опросник Д. Кейрси для диагностики психологического типа личности (Овчинников, Владимирова, Павлов, 2003), основанный на оценке выделенных К.Г. Юнгом четырех дихотомических признаков: «экстраверсия» – «интроверсия»; «ощущение» – «интуиция»; «мышление» – «чувство»; «рациональность» – «иррациональность». Сочетание предпочтений одного из полюсов каждой шкалы дает обозначение одного из 16 типов. Д. Кейрси выделил и придал особое значение двухбуквенным сочетаниям, отражающим психологические портреты, отличающиеся ценностно-мотивационными особенностями: SJ (сенсорно-планирующий тип), NF (интуитивно-чувствующий тип), NT (интуитивно-логический тип), SP (сенсорно-спонтанный тип).

В исследовании приняли участие студенты I курса технических, экономических, гуманитарных специальностей НГТУ. Общий объем выборки – 300 чел. Возраст от 16 до 20 лет.

Обнаружены значимые особенности стилей мышления толерантных студентов: толерантность имеет значимые взаимосвязи с интеллектуальными стилями мышления: прямая взаимосвязь с *идеалистическим стилем мышления* ($p < 0.01$), основанным на холистском подходе (Холодная, 2002) и направленности на учет человеческих ценностей, мнений и ориентации на поиск средств для достижения согласия, и обратная взаимосвязь с *прагматическим стилем мышления* ($p < 0.01$), основанным на эклектическом подходе и отражающимся в стремлении к соединению разнородных, зачастую противоположных взглядов с целью получения выгоды.

В группе с *низким уровнем толерантности* по сравнению с группой высокотолерантных студентов выявлено достоверно больше количество субъектов *сенсорно-спонтанного типа SP* ($\phi_{\text{эмпи}} = 2.44$, $p < 0.01$), что можно объяснить особенностями данного типа личности: ценность эмпирического, основанного на фактах, познания и ориентация на действие и спонтанные поступки в поведении (Овчинников, 2003).

Выявлены прямые взаимосвязи толерантности с показателями самоактуализации: «ориентация во времени» ($p < 0.01$), «ценности» ($p < 0.01$), «взгляд на природу человека» ($p < 0.01$), «креативность» ($p < 0.01$), а также с общим баллом по тесту «САМОАЛ» ($p < 0.01$), характеризующим степень самоактуализации.

Обнаружены прямые корреляционные связи толерантности с конструктивными копинг-стратегиями: «ассертивные действия» ($p < 0.01$), «вступление в социальный контакт» ($p < 0.05$), «поиск социальной поддержки» ($p < 0.01$), «осторожные действия» ($p < 0.05$) и отрицательные взаимосвязи с неконструктивными копинг-стратегиями: «импульсивные действия» ($p < 0.05$), «избегание» ($p < 0.05$), «манипулятивные действия» ($p < 0.05$), «асоциальные действия» ($p < 0.01$), «агрессивные действия» ($p < 0.01$). Поскольку мы придаем особое значение эпистемологическим стилям, отражающим специфику познавательного отношения к окружающему миру, мы подробно рассмотрели психологические особенности толерантных и интолерантных студентов типологических групп SJ, NF, NT, SP и обнаружили в указанных группах достоверные различия в интеллектуальных стилях и особенностях структуры психологического типа, предпочтениях ценностей, показателях самоактуализации, предпочитаемых копинг-стратегиях.

Полученные нами результаты, с одной стороны, позволяют говорить, что толерантность – многогранный личностный феномен, включающий в качестве компонентов стилевые особенности мышления, характеризующие направленность на объединение разных позиций в целях достижения согласия, и свидетельствующий о личностной зрелости, что отражается в предпочтении ценностей духовной направленности, ценности самоактуализации и направленности на реализацию собственного потенциала, а также предпочтении конструктивных копинг-стратегий для преодоления проблемных, стрессовых ситуаций.

С другой стороны, на основании обнаруженных результатов, можно утверждать, что в каждой из групп психологических типов по типологии К.Г. Юнга толерантность имеет своеобразие проявления на психологическом уровне, что характеризует специфику индивидуальности толерантной личности.

Литература

1. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 1. С. 122.
2. Касьянова Е. И. Нравственная активность как сущностная характеристика толерантности // Вестник ВГУ. Серия Гуманитарные науки. 2008. №1. С. 89.

3. Психология личности: психолого–педагогические основы толерантности: учеб. пособие / Л.В. Меншикова, О.С. Шемелина, Л.В. Кавун, Л.А. Аксенова. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2004. С. 61.
4. Типы темперамента в практической психологии / Б. В. Овчинников, И. М. Владимирова, К. В. Павлов. – СПб.: Речь, 2003. С. 30-55.
5. Холодная М. А. Когнитивные стили: О природе индивидуального ума: учеб. пособие. М.: ПЕР СЭ, 2002. С. 235-245.
6. Юнг К. Г. Психологические типы. М.: АСТ: АСТ МОСКВА: ХРАНИТЕЛЬ, 2008. С. 681.

INDIVIDUALITY OF THE TOLERANT PERSON IN CONTEXT OF STYLE APPROACH

O. Rudyhina

In the given work coping – strategy are considered in a context of a problem of tolerance as features of behavioural sphere of the tolerant person. We find out distinctive features of tolerant students of high school and significant differences on psychological features in groups of types of the person on typology K. G. Jung which are considered as styles determining individual picture of the world.

ТИПЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, ПРЕДПОЧИТАЮЩЕЙ РАЗЛИЧНЫЕ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Е.И. Серeda

*Россия, г. Псков, Псковский государственный педагогический университет имени С.М. Кирова
E-mail: Uelena_07@mail.ru*

Рассмотрены пять интегральных стратегий совладающего поведения у молодежи, имеющей опыт переживания кризисных ситуаций. В этой группе выделены пять типов студентов, отличающихся по своим психологическим характеристикам и предпочитаемым копинг-стратегиям.

В современных условиях учащаяся молодежь гораздо чаще, чем в более стабильные периоды, оказывается в трудных жизненных ситуациях, обусловленных социально-экономическими переменами в российском обществе. Далеко не каждый юноша или девушка в таких обстоятельствах способны использовать конструктивные стратегии совладающего поведения. Исследование тех личностных свойств молодых людей, которые способствуют выбору конструктивных стратегий, представляется актуальным с точки зрения организации службы психологического сопровождения молодежи, оказавшейся в трудной жизненной ситуации.

В данной статье приводятся результаты исследования отдельных компонентов психологической устойчивости молодежи и предпочитаемых ею копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях, когда кто-либо пытается оказать на нее негативное влияние. Исследование проводилось на смешанной группе испытуемых, имеющей опыт переживания кризисных ситуаций и включающей учащихся начального и высшего профессиональных учебных заведений г. Пскова в количестве 42 человек в возрасте от 16 до 19 лет. Исследовались показатели социальной устойчивости личности как одного из компонентов психологической устойчивости, показателей активности личности, проявляющейся в особенностях произвольной саморегуляции, как базовой характеристики устойчивости и копинг-стратегии. Для измерения социальной устойчивости личности, проявляющейся в социальной зрелости, использовалась методика «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП), автор А.Н. Орел, для измерения показателей саморегуляции – опросник «Стиль саморегуляции поведения-98», автор В.И. Моросанова. Для измерения предпочитаемых стратегий совладающего поведения в ситуациях негативного социального влияния использовалась экспресс-методика, составленная Серeda Е.И и Парфеновой Н.Б. на основе 18 шкал юношеской копинг-шкалы (ACS), адаптированной Т.Л. Крюковой.

Факторный анализ предпочитаемых молодежью стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях позволил выделить пять обобщенных факторов:

1 ф. – «Совладание через социально-ориентированную деятельность и творчество» (15,0% дисперсии) включает оптимистическое восприятие ситуации, самовыражение в творчестве, занятие решением проблем, игнорирование проблем, присоединение к молодежной группе по решению проблем, занятия учебной и активное занятие спортом.

2 ф. – «Самообвинения» (14,1% дисперсии) включает критику и обвинение себя, избегание общения.

3 ф. – «Деструктивное поведение» (14,0% дисперсии) включает отказ от каких-либо действий,

требование изменения ситуации от окружающих, снятие напряжения с помощью алкоголя, обращение за помощью к сверстникам.

4 ф. – «Эмоциональное отреагирование» (10,9% дисперсии) включает беспокойство о настоящем и будущем, эмоциональную «разрядку» (крик, плач), обращение за помощью к компетентным взрослым.

5 ф. – «Ожидание чуда, или уход от решения проблем» (8,5% дисперсии) включает обращение к Богу и надежду на чудо.

Таким образом, были получены 5 интегральных стратегий совладающего поведения молодежи в трудных жизненных ситуациях, когда на нее оказывается негативное влияние, одна продуктивная (конструктивно-деятельностная), одна относительно продуктивная (эмоциональная) и три непродуктивных (самообвиняющая, деструктивная с алкоголизацией и избегающая).

Для определения того, какие подгруппы учащейся молодежи предпочитают те или иные стратегии совладающего поведения в ситуациях, когда на них оказывается негативное влияние, был проведен кластерный анализ всей совокупности показателей, характеризующих данную группу испытуемых. Эти характеристики представлены: показателями саморегуляции (навыки планирования, моделирования, программирования, оценки результатов и регуляторно-личностные свойствами – гибкость и самостоятельность), показателями **склонности к** отклоняющемуся поведению (установка на социальную желательность, склонность к нарушению норм и правил, склонность к аддиктивному поведению, склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, склонность к агрессии и насилию, волевой контроль эмоциональных реакций, склонность к деликвентному поведению) и интегральными стратегиями совладающего поведения, описанными выше.

В результате было выделено 5 типов (кластеров) юношей и девушек, отличающихся по предпочитаемым стратегиям совладания и своим личностным особенностям.

Первый кластер (36%) – *«социально-неустойчивые»*: с выраженной тенденцией к отвержению конструктивно-деятельностной стратегии совладания, с выраженной тенденцией к негибкому поведению, неразвитой потребностью в планировании, трудностями в определении целей своих действий, с нежеланием продумывать их последовательность, склонные не замечать своих ошибок, некритичные к своим действиям, с тенденцией деликвентному, саморазрушительному, аддиктивному поведению, к нарушению социальных норм и традиций. В этом кластере 66% испытуемых составляют учащиеся начального профессионального учебного заведения.

Второй кластер (26%) – *«агрессивно-ориентированные»*: с тенденцией к использованию конструктивно-деятельностной стратегии совладания, с выраженной тенденцией к отвержению самообвиняющей стратегии и стратегии ожидания чуда, склонные к агрессии во взаимоотношениях с другими людьми и к решению проблем путем применения насилия. Интересно то, что данная подгруппа на 82% состоит из юношей, и то, что 64% испытуемых этого кластера – студенты непедагогических специальностей.

Третий кластер (17%) – *«избегающие общения социально-конформные»*: с высокими значениями по самообвиняющей стратегии совладания, с выраженной тенденцией к отвержению эмоциональной стратегии, с низкими значениями по показателям деликвентного, саморазрушительного, аддиктивного поведения и отрицающие нарушение социальных норм и традиций. В этой подгруппе примерно поровну юношей и девушек.

Четвертый кластер (14%) – *«эмоциональные со склонностью к произвольной регуляции своего поведения»*: с выраженной тенденцией к использованию самообвиняющей стратегии совладания, с высокими значениями по эмоциональной стратегии совладания, с тенденцией к использованию навыков планирования, выделению значимых условий для достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, продумыванию способов своих действий и поведения, склонные следовать устойчивым субъективным критериям оценки результатов; с тенденцией к отвержению агрессии в отношениях с другими людьми, с выраженной тенденцией к самостоятельности и склонностью реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении. Данный кластер на 100% состоит из представительниц прекрасного пола.

Пятый кластер (7%) – *«противоречивые оптимисты»*: с весьма противоречивым сочетанием двух доминирующих стратегий совладания – ожидания чуда, или ухода от решения проблем, и конструктивно-деятельностной (высокие значения) с отвержением деструктивной стратегии с одной стороны, и сочетанием высоких значений показателей саморегуляции с зависимостью от мнений и оценок окружающих, с другой стороны. Данный кластер самый малочисленный и так же, как предыдущий, полностью состоит из девушек.

Таким образом, в данной группе молодежи, имеющей опыт переживания кризисной ситуации, есть только одна подгруппа испытуемых, предпочитающих в чистом виде продуктивную стратегию

совладания (26% от общего числа). Все остальные подгруппы либо используют сочетание противоречащих друг другу копинг-стратегий (см. кластер 4 и 5), либо используют непродуктивные стратегии (см. кластер 1 и 3). Полученные в исследовании результаты позволяют наметить цели профилактической психологической работы, направленной на обучение юношей и девушек продуктивным эмоциональным копинг-стратегиям, навыкам планирования своих действий и прогнозирования их результатов, а также эффективным навыкам разрядки нервно-психического напряжения (без помощи алкоголя) с целью повышения их устойчивости в трудных жизненных ситуациях.

TYPES OF STUDYING YOUTH CHOOSING DIFFERENT STRATEGIES OF COPING BEHAVIOUR

E. Sereda

The article distinguishes five integral strategies of coping behaviour of the young people having experienced a crisis. Five types of students were singled out in this group, who differ in their psychological characteristics and coping strategies preferred.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Э.Г. Сорокикова

Россия, г.Пермь, Пермский государственный педагогический университет

E-mail: Sors@dom.raid.ru

Экзамен как стресс-фактор занимает одно из первых мест среди различных причин, вызывающих психическое напряжение у студентов и может являться психотравмирующим фактором.

В специфике реакций на психологический стресс выдающийся американский исследователь проблемы стресса Р. Лазарус предложил учитывать не только природу самого стимула (его характер, интенсивность, локализацию и т. д.), но и предрасположенность субъекта так или иначе реагировать на определенный стимул. Для обозначения совокупности способов (когнитивных и поведенческих), предпринимаемых индивидом с целью ослабления влияния стресса, Лазарус и Фолкман ввели понятие «копинг». Копинг позволяет ослабить, смягчить, стрессовое воздействие ситуации и тем самым сохранить психическое и физическое здоровье человека.

Немаловажным является вопрос эффективности копинга. Эффективность копинга, по мнению С.К. Нартовой-Бочавер, связана с психическим благополучием личности, выраженном в снижении депрессии, тревожности, раздражительности, психосоматических расстройств и ослаблении чувствительности к стрессам. Эффективный копинг «измеряется» не столько продуктивностью деятельности, сколько той «психофизиологической ценой» которую платит человек за стресс.

В нашем исследовании мы изучали особенности психофизиологических состояний студентов первокурсников и старшекурсников факультета дошкольной педагогики и психологии в стрессогенной ситуации экзамена. Мы предположили наличие различий в психофизиологических состояниях и стратегиях преодоления экзаменационного стресса у студентов разных курсов. Выборка составила 112 человек студентов факультета дошкольной педагогики и психологии. Из них 67 человек – студенты 1 курса и 45 человек – студенты 4 курса.

Использовались следующие диагностические методики:

- 1) Методика оценки функционального состояния (самочувствие, активность, настроение) – САН, авторы Доскин В.А., Лаврентьев Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б.
- 2) Методика ДАТ, авторы Яхин К.Н. и Менделевич Д.М. Направлена на выявление таких состояний как депрессивность, астения, тревожность.
- 3) Методика для выявления ситуативной тревожности, авторы Спилбергер Ч.Д. и Ханин Ю.Л.
- 4) Восьмицветовой тест М. Люшера. Расчет суммарного отклонения раскладки цветов теста испытуемым от раскладки аутогенной нормы Вальнеффера, предложенный А.И. Юрьевым.
- 5) Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 6) Измерение артериального давления (АД) – систолического и диастолического.
- 7) Для выявления успешности деятельности в ситуации экзамена учитывалась оценка, полученная студентом на экзамене, для определения уровня притязаний студентам предлагалось заранее прогнозировать свою оценку.

Обработка полученных данных велась методами математической статистики: Т-критериальный анализ Стьюдента, корреляционный анализ Пирсона, факторный анализ.

Выводы.

1. В психофизиологических состояниях первокурсников и старшекурсников имеются значимые различия и в физиологической и в психологической компоненте.
 2. У старшекурсников выше самочувствие и настроение, ниже тревожность, ниже уровень депрессии, в физиологическом ответе на экзаменационный стресс-фактор ниже показатели артериального давления и частоты сердечных сокращений.
 3. Высокую тревожность, низкую активность на экзамене демонстрируют те студенты – первокурсники, которые склонны к астении, депрессии, тревожности и те, которые привычно прогнозируют свой неуспех. У первокурсников низкая активность связана с прогнозом и реальной оценкой.
 4. На основе результатов факторного анализа мы предполагаем, что у студентов в период экзамена актуализируются различные компоненты комплекса психофизиологических составляющих состояний. Каждый фактор выражает совокупность реакций преодоления (копинга) в стрессогенной экзаменационной ситуации.
 5. При воздействии экзаменационного стресс-фактора наблюдаются различия в копинг-реакциях у первокурсников и старшекурсников.
- У старшекурсников копинг-реакции приобретают большую адекватность с точки зрения психического здоровья, для них снижается травматичность экзамена, исчезает избыточность в реакциях, снижается «психофизиологическая цена» стресса. Следовательно, у старшекурсников в ходе адаптации к условиям обучения в вузе формируются более адекватные стратегии преодоления экзаменационного стресса.

Литература

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков. М.; СПб.: Речь, 2004.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. М.: Ин-т психологии РАН, 1995.
3. Бодров, В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В. А. Бодров. // Психологический журнал. 1996. Т.17, №4. С. 64-74.
4. Вяткин, Б.А. Управление Психическим стрессом в спортивных соревнованиях Б.А. Вяткин // Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. Пермь: Книжный мир, 2005. С. 89-177.
5. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. М.: Наука, 1983.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178-207.
7. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. 1997. Т. 18, №5. С. 20-30.
8. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. Л., 1983.
9. Прохоров, А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А.О. Прохоров. М.: ПЕР СЭ, 2004.
10. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. М.: Прогресс, 1979.

OVERCOMING STUDENT EXAMINATION STRESS

E. Sorokovikova

The abstract looks at the theoretical grounds and conclusions based on the results of the students' psychophysiological state research in the course of examination stress situation. The examination stress situation that causes some degree of students' tension can be considered as a stress factor which determines physiological and psychological changes in students' state. Proper techniques of overcoming stress can reduce test anxiety and relieve stress among senior students.

The examined sample group consisted of 112 students, among them 67 first-year students and 45 fourth-year students of the Preschool Education and Psychology Department of Perm State Teacher Training University. The results of the research show that senior students demonstrate more efficient reactions of overcoming examination stress.

РАЗДЕЛ 5

СТРЕСС И КОПИНГ В СЕМЕЙНОМ КОНТЕКСТЕ

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ ИЗМЕНЫ РОМАНТИЧЕСКОГО ПАРТНЕРА

Н.С. Аристова

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

E-mail: ronia_777@mail.ru

Представлены результаты исследования, проведенного на российской выборке из 40 человек. Изучалась взаимосвязь психологических защит и совладающего поведения с доверием субъекта к своему романтическому партнеру. Библиогр. 6.

Современная жизнь предоставляет человеку большие возможности, огромный успех, но также и множество стрессов и разочарований. Многие ставят благополучие в браке на первое место среди жизненных ценностей, поэтому неудачи в семейной жизни и переживаются очень остро. Чтобы избежать пугающей реальности или переориентироваться в ней и используются разнообразные психологические защиты личности. Пожалуй, самой негативной ситуацией, которая чаще всего ведет за собой распад романтических отношений, является измена (Витек, 1988). Вполне естественно, что, попав в такую ситуацию, человек начинает защищать целостность своей личности, бессознательно применяя механизмы психологической защиты или избирает определенный тип совладающего поведения, более приемлемый для него в сложившейся ситуации.

Актуальность исследования обоснована, во-первых, большой распространенностью проблемных ситуаций в эмоциональной жизни человека (ситуации измены как их частного случая); во-вторых, сложностью изучения психологических защит в силу их неосознаваемости, но большой значимостью их изучения для помощи людям в преодолении трудных ситуаций; в-третьих, огромной важностью изучения совладания с различными конкретными видами трудных жизненных ситуаций.

Целью нашего исследования, было изучение видов психологических защит и стилей совладающего поведения, применяемых людьми в ситуации измены романтического партнера. Была выдвинута гипотеза о наличии связи между уровнем доверия человека к себе и к окружающим людям и предпочитаемыми механизмами защиты и стилями совладания в ситуации измены романтического партнера. Применялись следующие методики: Копинг-поведение в стрессовых ситуациях – CISS (Н.С. Эндлер, Д.А. Паркер, адаптация Т.Л. Крюковой), опросник Плутчика-Келлермана-Конте (Life Style Index), методика исследования уровня интерперсонального доверия ИДУ (Н.А. Сорокоумова, О.В. Голубь), методика «Доверие к себе» (Скрипкина Т.П.), авторское интервью о переживании измены, способах адаптации к данной ситуации и поведении человека в ней. Выборка испытуемых состояла из 40 человек: 20 мужчин и 20 женщин, средний возраст которых 40 лет (высшее образование, средний достаток). Различалась выборка по семейному положению: 16 испытуемых неженаты (не замужем), 24 состоят в браке (сравнивалось отношение к браку после случившейся измены). До представления результатов остановимся на ряде важных теоретико-методологических моментов.

Романтические отношения, вслед за А.А. Кроником, мы рассматриваем как высоко избирательные и относительно устойчивые и продолжительные отношения между мужчиной и женщиной, основанные на сильных положительных эмоциях, физиологически обусловленные сексуальными потребностями и выражающиеся в стремлении каждого из партнеров быть уверенным во взаимности чувств (Кроник, 1998). Самым негативным моментом романтических отношений признается измена партнера. Измена – это явление в романтических отношениях людей, когда один из них начинает новые романтические отношения с другим человеком, нарушает осознанные им и добровольно принятые на себя обязательства по отношению к своему партнеру, не порывая в то же время старых отношений (Андреева, 2007). Такая ситуация по праву признается трудной в жизни человека, и требует напряжения ресурсов и активации защитных сил для ее преодоления. Важным является разграничение понятий психологической защиты и совладающего поведения. Основные отличия их в проявлении активности человека, осознаваемости и гибкости совладающего поведения, с одной стороны, и пассивности, бессознательном характере и жесткой структуре механизмов защиты, с другой.

Психологическая защита – форма реагирования сознания человека на нанесенную психическую травму, предотвращающая нарушения внутренней устойчивости личности, эмоционального комфорта. Тогда как копинг-поведение (направленное либо на приспособление к обстоятельствам, либо предполагающее сформированное умение использовать определенные средства для преодоления стресса) является более подконтрольным сознанию, более рациональным способом преодоления трудностей.

Существует теоретическая гипотеза о том, что доверие к себе и партнеру может выступать как один из многих ресурсов совладания, помогающих человеку справиться с трудной жизненной ситуацией (Белорукова, 2007). Именно это предположение проверялось в исследовании. Однако полученные результаты подтвердили его не полностью.

Оказалось, что все испытуемые имеют высокий уровень доверия к себе; выбирают проблемно-ориентированный стиль совладания; защитные механизмы выражены очень ярко, особо выделяются проекция, гиперкомпенсация, рационализация; большее доверие оказывают партнеру по шкалам предсказуемости, безопасности и заботы, меньше выражены показатели честности и надежности. Таким образом, испытуемые демонстрируют относительное недоверие партнеру в его верности, и соответственно, предполагают возможность измены. Но доверие к себе и ориентация на проблему делают совладание успешным.

Доверие к себе в данной выборке оказалось не связанным ни с выраженностью защитных механизмов, ни совладающего поведения человека. Это можно объяснить тем, что психологические защиты слабо осознаваемы, а уровень доверия человека к самому себе осознается. Доверие человека к себе – субъективная оценка человеком своих возможностей в преодолении трудной жизненной ситуации, своих взаимоотношений с окружающими, своей компетентности. При оценке связей копинг-поведения с интерперсональным доверием статистически значима лишь связь эмоционально-ориентированного стиля совладающего поведения с показателями доверия по шкалам «компетентность» ($p=0,04$) и «надежность» ($p=0,05$). Такие результаты мы объясняем тем, что эмоционально-ориентированный копинг предполагает большую сосредоточенность человека на своем состоянии, а не на решении проблемы. Таким образом, оказание большего доверия партнеру может означать предрасположенность человека к тому, что решение проблемы будет переадресовано партнеру, а его компетентность послужит гарантией успешного разрешения трудности. В то же время эмоциональному человеку важно знать, что партнер всегда окажет помощь и поддержку. Это ощущение помогает людям, ориентированным на эмоции в преодолении сложных жизненных ситуаций, справляться с трудностями и проблемами.

Получены значимые корреляции между несколькими переменными: проекции с обязательностью (обратная связь): человек, оценивая верность своего партнера данным им обещаниям, может исходить из самооценки своей обязательности.

Подтверждения связи гиперкомпенсации с привязанностью не редки и в обычной жизни: неудача в значимой деятельности компенсируется улучшением отношений с романтическим партнером, сохранением психологического комфорта, эмоциональной близости и позитивной окраски отношений. Связь отрицания с обязательностью и честностью обратная. То есть чем более выражен механизм отрицания, тем меньше доверие к партнеру по шкале обязательности (причиной может выступать негативный прошлый опыт). Отрицая сам факт возможности обмана, человек стремится исключить саму ситуацию, не пропустить ее в сознание и не дать разрушить самооценку.

Интересен и труден опыт людей, переживших измену партнера. Преобладали эмоциональные реакции, нервные расстройства, депрессия. Поддержку близких искали почти все (за исключением 7 мужчин, по их словам). Двое мужчин смогли продолжить отношения, но в основном, все разрывали связь. Пять человек сказали, что больше не хотят начинать романтические отношения, опасаясь повторения стрессовой ситуации, но остальные вступили в брак или завели новые отношения.

Таким образом, в нашем исследовании установлено, что психологические механизмы защиты субъекта и стиль его совладающего поведения не связаны с доверием человека к себе как устойчивой личностной стилевой чертой, но имеется связь между ними и уровнем доверия человека к значимым другим. Это подчеркивает значимость доверительных отношений, их важность для человека, особенно в ситуации измены партнера по романтическим отношениям, так как она является трудной в жизни человека и предполагает способность справиться с ней.

Литература

1. Андреева Т.В. Психология семьи. СПб.: Речь, 2007.
2. Белорукова Н.О. Удовлетворенность браком и доверие между супругами как ресурсы совладания молодой семьи // материалы Междунар. науч.-практ. конф./отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. С. 371-373.
3. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. М.: Прогресс, 1988.
4. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Значение; Свет, 1999.
5. Кроник А.А., Кроник Е.А. Психология человеческих отношений. Дубна: Копито-Центр, 1998.
6. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: «Авантитул», 2004.

THE RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL DEFENCE AND COPING-BEHAVIOUR IN THE SITUATION OF INFIDELITY OF A ROMANTIC PARTNER.

N. Aristova

The results of the research in the Russian sample (n=40 male and female) are presented. The interrelation between psychological defence mechanisms, coping styles and trust of the subject to a romantic partner was studied.

ОСОБЕННОСТИ ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СЕМЕЙ, ОЖИДАЮЩИХ РЕБЕНКА-ПЕРВЕНЦА, И СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

М.П. Билецкая, Д.М. Авдеева

Россия, г. Санкт-Петербург, Государственная медицинская педиатрическая академия

E-mail: nocturnbell@yandex.ru

В работе М.П. Билецкой, Д.М. Авдеевой «Особенности защитно-совладающего поведения семей, ожидающих ребенка-первенца и семейная психотерапия» было исследовано 50 семей, ожидающих ребенка-первенца и 50 семей, имеющих ребенка в возрасте от 1 до 2,5 лет. Выявлено, что защитно-совладающее поведение семей, ожидающих ребенка-первенца, является малоэффективным, малоадаптивным. Представленная в работе программа семейной психотерапии женщин с тревожно-депрессивным типом психологического компонента гестационной доминанты позволяет повысить адаптивность защитно-совладающего поведения их семей и может служить профилактикой послеродовых депрессий. Библиогр. 6.

Семьи, ожидающие первого ребенка, стоят на новом этапе развития семьи – на этапе перехода от диадных отношений к триадным. На этом этапе происходят интенсивные психофизиологические изменения со стороны беременной женщины, психологические и психосоматические – со стороны будущего отца. Такие семьи находятся на этапе переживания второго нормативного семейного кризиса (ожидание ребенка), и нуждаются в помощи психолога и психотерапевта, так как переживают семейный стресс, семья становится уязвимой и нестабильно функционирующей [1,2].

С целью, изучить особенности защитно-совладающего поведения семей, ожидающих ребенка-первенца и разработать программу семейной психотерапии, нами было исследовано 50 семей, ожидающих ребенка-первенца (основная группа), 50 семей, имеющих ребенка в возрасте от 1 до 2,5 лет (контрольная группа).

Методы исследования: психодиагностические – опросник «Психологическая диагностика индекса жизненного стиля» (ИЖС) R. Plutchik и H. Kellerman в адаптации Н.И. В.М. Бехтерева, опросник «Копинг-тест» R. Lazarus, в адаптации Т.Л. Крюковой, опросник «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3) Олсона Д.Х., Портнера Дж., И.Лави в адаптации М. Перре, «Тест отношений беременной» И.В. Добрякова; статистические – сравнительный анализ (U-Манна-Уитни, t-Стьюдента), корреляционный (r-Пирсона).

В ходе исследования были получены **следующие результаты**.

У родителей, ожидающих ребенка-первенца, наблюдаются высокие показатели по шкале «вытеснение» ($93,85 \pm 5,03$ – в основной группе; $77,17 \pm 20,63$ – в контрольной группе, $p < 0,01$) и «компенсация» ($55,70 \pm 42,23$; $34,00 \pm 24,70$, $p < 0,01$) и снижение психологических механизмов защиты по типу «отрицание» ($10,53 \pm 8,81$; $27,25 \pm 20,40$, $p < 0,01$), «проекция» ($3,65 \pm 2,07$; $34,71 \pm 24,98$, $p < 0,01$) и «реактивное образование» ($17,14 \pm 14,44$; $11,16 \pm 5,74$, $p < 0,01$). Т. о. для будущих родителей характерно вытеснять из сознания психотравмирующие обстоятельства; в случае фрустрирующей или конфликтной ситуации они, пытаются компенсировать свое состояние. Будущие родители не склонны отрицать ситуации, вызывающие тревогу и тяжелые переживания, выносить неприятные чувства и мысли, снимая напряжение, а также им не свойственны попытки пресечь неприятные чувства и мысли путем преувеличения противоположных стремлений.

Родителям, ожидающим ребенка-первенца, более свойственны копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» ($14,33 \pm 0,29$; $8,29 \pm 6,49$, $p < 0,01$) и «избегание» ($10,80 \pm 0,23$; $6,75 \pm 3,85$, $p < 0,01$), и менее свойственны стратегии «дистанцирования» ($5,86 \pm 0,51$; $13,10 \pm 4,79$, $p < 0,01$) и «планирования решения проблемы» ($2,75 \pm 0,20$; $9,74 \pm 6,28$, $p < 0,01$). Особенностью совладающего поведения родителей, ожидающих ребенка-первенца, является использование малоэффективных неадаптивных способов: избегания проблем, обращение к помощи со стороны, при снижении планирования реше-

ния и дистанцирования, что обусловлено переживаниями на этапе принятия и адаптации к новым родительским ролям. Исследование семейного копинга позволило выявить тенденцию к снижению уровня семейной сплоченности у семей, ожидающих ребенка-первенца, что объясняется кризисным переживанием на этапе принятия родительства. Для матерей, ожидающих ребенка-первенца свойственны оптимальный (54%) и тревожно-депрессивный (31%) типы психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД). Несмотря на то, что большинство женщин переживают свою беременность адекватно и гармонично, 31% отмечают сильную тревогу и пониженное настроение. Т. о. женщины с переживанием тревоги и депрессии в период беременности нуждаются в проведении семейной психотерапии в целях профилактики послеродовых депрессий. На основе полученных результатов нами были выделены **мишени** семейной психотерапии: малоадаптивное неэффективное совладающее поведение семей, ожидающих ребенка-первенца, низкий уровень семейной адаптации семей, ожидающих ребенка-первенца, тревожно-депрессивный тип ПКГД у будущих матерей. Была разработана программа семейной психотерапии **«Сплоченность и адаптация семей, ожидающих ребенка-первенца»**, целью которой является повышение адаптивности защитно-совладающего поведения семей, ожидающих ребенка-первенца.

Методы и техники работы: системная семейная психотерапия (ведущий метод), психологическое консультирование, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия.

Задачи: снизить уровень семейной напряженности и тревожности, повысить уровень семейной адаптации, выработать адаптивные копинг-стратегии, сформировать оптимальный тип психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД) у будущих матерей с тревожно-депрессивным типом ПКГД.

1 блок (2 занятия по 90 мин) – *подготовительный*

Цель: знакомство с семьей и формирование мотивации на работу.

Задачи: ознакомить будущих родителей с программой семейной психотерапии (создать атмосферу комфорта, провести первичную психодиагностику), релаксация и снятие эмоциональных блоков, формирование мотивации на дальнейшую и работу.

2 блок (основная часть 8 занятий по 90 мин) – *основной*

Цель: провести семейную психотерапию соответственно выделенным мишеням

Задачи: снизить уровень семейной напряженности и тревожности, повысить уровень семейной адаптации, формировать оптимальный тип психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД) у будущих матерей с тревожно-депрессивным типом ПКГД, формировать адаптивные копинг-стратегии будущих родителей.

3 блок (заключительная часть, отсоединение, 1 занятие по 90 мин) – *завершающий*

Цель: подведение итогов проделанной работы

Задачи: проанализировать полученные результаты, релаксация, отсоединение от семьи, дать рекомендации.

Критерий оценки эффективности программы (проведение психодиагностических процедур):

В начале программы проводятся методики «Дифференциальная шкала эмоций» К. Изарда, «Анализ семейной тревоги» Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса, «Анализ семейной сплоченности и адаптации» (FACES-3) Д.Х. Олсона, Дж. Портнера, И. Лави в адаптации М. Перре, а также в конце программы (ДШС К. Изарда, АСТ Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса).

Таким образом, защитно-совладающее поведение семей, ожидающих ребенка-первенца, является малоэффективным, малоадаптивным. Семейная психотерапия женщин с тревожно-депрессивным типом ПКГД позволяет повысить адаптивность защитно-совладающего поведения их семей и может служить профилактикой послеродовых депрессий.

Литература

1. Крюкова Т.Л., Сапоровская Н.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб: Речь, 2005.
2. Sparks J. Motherhood. England, 1998.

FEATURES PROTECTIVE AND COPING BEHAVIOR OF FAMILIES AWAITING THE FIRST-BORN CHILD AND FAMILY THERAPY

M. Biletskya, D. Avdeeva

In this paper, M. Biletskya, D. Avdeeva, “Features protective and coping behavior families awaiting the first-born child and family therapy” was studied 50 families awaiting the first-born child and 50 families

with a child aged from 1 to 2,5 years. Revealed that the protective and coping behavior of families awaiting the first-born child is ineffective, nonadaptive. Presented in a program of family therapy of women with anxiety-depressive type of mental component gestational dominant enhances adaptability protective coping their families and can serve as prevention of postpartum depression.

СЕМЕЙНАЯ ДИСФУНКЦИЯ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ С ГАСТРОДУОДЕНИТОМ

М.П. Билецкая, Т.В. Веселова

Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургская государственная педиатрическая медицинская академия

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

В работе М.П. Билецкой и Т.В. Веселовой «Семейная дисфункция и совладающее поведение детей с гастродуоденитом» было исследовано 150 семей детей с хроническим гастродуоденитом и 150 семей здоровых детей. Выявлены и описаны особенности семейной дисфункции в семьях детей младшего школьного возраста с гастродуоденитом, находящихся на стационарном лечении, а также их способы совладания со стрессом. Библиогр. 3.

Хронический гастродуоденит—функциональное полиэтиологическое заболевание, характеризующееся частыми обострениями, что требует необходимости стационарного лечения (Исаев, 2004). Временный отрыв от близких людей и привычной обстановки, выраженный болевой синдром при обострении заболевания, медицинские обследования и процедуры, боязнь врачей, — все это способствует нахождению ребенка в стрессовой ситуации (Билецкая, Веселова, 2008). Поскольку семейные взаимоотношения для ребенка играют наиболее важную роль, дисфункциональный стиль воспитания и нарушенные детско-родительские отношения могут способствовать возникновению семейного стресса, при этом усугубляя течение хронического заболевания. Ребенок в такой ситуации вынужден справляться со стрессовой ситуацией с помощью различных стратегий совладания (Билецкая, 2010).

Цель исследования: изучить особенности семейных взаимоотношений и совладающего поведения детей с гастродуоденитом.

Всего было исследовано 300 семей. 150 семей детей 8-11 лет с гастродуоденитом и 150 семей детей 8-11 лет со здоровым желудочно-кишечным трактом (ЖКТ).

Методы исследования: I. Клинико-биографический (беседа, наблюдение, семейный анамнез). II. Психодиагностический: опросник для родителей «Анализ семейных взаимоотношений» (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В.); шкала эмоционального состояния (Шац И.К.), шкала явной тревожности CMAS (Castaneda A, McCandless B.R., Palermo D.S, адаптирована Прихожан А.М.); опросник копинг-стратегий школьного возраста (Ryan-Wenger N.M., адаптирован Сиротой Н.А., Ялтонским В.М.); III. Статистический метод: непараметрический критерий U-Манна-Уитни, корреляционный анализ, критерий согласия Х² — Пирсона.

Клинико-биографический метод позволил выявить устранение отцов больных детей из сферы воспитания, а также симбиотическую связь матери и ребенка, что характерно для семей детей с психосоматическими расстройствами. На основании данных анамнеза выявлено, что обострение гастродуоденита провоцируют различные неблагоприятные факторы, среди которых главную роль родители отводят семейным конфликтам и неблагоприятной эмоционально-психологической атмосфере в семье.

Для родителей детей с гастродуоденитом в воспитании характерно вытеснение супружеского конфликта в сферу воспитания (матери детей с гастродуоденитом — $2,4 \pm 1,31$, матери здоровых детей — $1,04 \pm 1,12$, $p < 0,01$; отцы детей с гастродуоденитом — $2,2 \pm 1,16$, отцы здоровых детей $1,3 \pm 0,83$; $p < 0,01$), что может быть показателем дисфункциональных взаимоотношений супругов в данных семьях. Единым для матерей ($3,8 \pm 1,37$; $2,7 \pm 0,95$, $p < 0,01$) и отцов ($2,9 \pm 1,41$; $1,7 \pm 1,16$, $p < 0,01$) является беспокойство о состоянии здоровья ребенка, что связано с часто рецидивирующим течением психосоматического расстройства. Для отцов в воспитании характерно максимальное удовлетворение любых потребностей ребенка ($4,6 \pm 1,58$; $3,2 \pm 1,14$; $p < 0,01$), недостаточность требований-обязанностей ($2,3 \pm 0,91$; $1,8 \pm 1,06$; $p < 0,05$), а также чрезмерность санкций ($2,5 \pm 0,85$; $1,9 \pm 0,72$; $p < 0,01$), что может говорить о непоследовательности воспитательного процесса. У матерей в воспитании явно прослеживается тенденция к стилю «потворствующая гиперпротекция»:

матери уделяют ребенку много времени и внимания ($5,3 \pm 1,70$; $4,1 \pm 1,82$; $p < 0,01$) и предпочитают обходиться без наказаний ($2,5 \pm 1,09$; $2,0 \pm 0,93$; $p < 0,01$). Таким образом, можно говорить о том, что в семьях больных детей родителями не выработан единый стиль воспитательного процесса. Такая неравномерность типов воспитания может свидетельствовать о наличии семейной дисфункции, что, в свою очередь, может поддерживать высокий уровень тревожности у больного ребенка.

Дети с гастродуоденитом характеризуются пониженным настроением (50%), наличием тревоги и страхов (70%), пониженной самооценкой. Они малоразговорчивы, избирательно общительны, их интересы к играм, чтению, рисованию снижены (75%). Во время наблюдения двигательная активность практически не изменена, мимика невыразительна, голос обычный. Это свидетельствует о том, что ребенок, испытывающий боли, становится объектом медицинских процедур и ограничен в общении. Также исследуемые дети более тревожны, чем дети со здоровым ЖКТ ($7,86 \pm 1,71$ – дети с гастродуоденитом, $4,96 \pm 1,52$ – здоровые дети; $p < 0,001$). Это может быть обусловлено частыми госпитализациями, наличием у таких детей страха различных неприятных процедур и обследований, а также поддерживаться за счет дисфункциональных отношений в семье.

При выявлении взаимосвязей между тревожностью ребенка и типом его воспитания в семье было обнаружено, что уровень протекции матери взаимосвязан с уровнем тревожности ребенка ($r = -0,542$; $p < 0,05$), что подтверждает наличие симбиотической связи между матерью и больным ребенком. Также выявлена значимая взаимосвязь между шкалой «Вытеснение конфликта» и тревожностью ребенка ($r = 0,463$; $p < 0,05$) – конфликтность супругов вытесняется в сферу воспитания, тем самым, повышая тревожность у ребенка. Следовательно, также можно говорить о дисфункциональных отношениях в данных семьях.

Дети с хроническим гастродуоденитом при совладании со стрессовой ситуацией используют единичные копинг-стратегии («обнимаю, прижимаю, глажу...») (70% – дети с гастродуоденитом, 30% – здоровые дети; $p < 0,001$), «ем или пью» (36%, 14%; $p < 0,001$), «рисую, пишу, читаю» (64%, 24%; $p < 0,001$) и диады неадаптивных копинг-стратегий («остаюсь сам по себе, один» (56%, 16%; $p < 0,001$), «плачу, грущу» (44%, 6%; $p < 0,001$); «кусаю ногти или ломаю суставы пальцев» (20%, 6%; $p < 0,001$), «схожу с ума» (44%, 6%; $p < 0,01$). Наиболее эффективными, которые помогают им справиться с напряжением и беспокойством, считают те стратегии, с помощью которых можно отреагировать напряжение через прямой телесный контакт («обнимаю, прижимаю, глажу...») (62%, 38%; $p < 0,001$), а также с помощью расслабления, отвлечения от неприятной ситуации («стараюсь расслабиться, оставаться спокойным» (48%, 24%; $p < 0,001$). Выбор таких малоэффективных стратегий свидетельствует о том, что совладающее поведение детей с гастродуоденитом менее адаптивно по сравнению с совладающим поведением здоровых детей, вследствие чего психотравмирующая ситуация сохраняется.

Таким образом, семьи детей с гастродуоденитом являются дисфункциональными. Семейная дисфункция, существующая длительное время, обуславливает развитие семейного стресса, в условиях которого совладающее поведение больных детей является малоэффективным и закрепляется психосоматический компонент реагирования.

Литература

1. Билецкая М.П., Веселова Т.В. Эмоционально-личностные особенности детей с гастродуоденитом, находящихся на стационарном лечении // Психосоматическая медицина-2008: сборник материалов. III международный конгресс. СПб.: Человек, 2008. 96с.
2. Билецкая М.П. Семейная психотерапия детей с психосоматическими расстройствами (ЖКТ). СПб.: Речь, 2010. 192 с.
3. Исаев Д.Н. Детская медицинская психология. Психологическая педиатрия, СПб.: Речь, 2004. 384 с.

THE FAMILY DYSFUNCTION AND COPING WITH STRESS OF CHILDREN WITH GASTRODUODENITIS

M. Biletsky, T. Veselova

In this work «Family dysfunction and coping with stress of children with gastroduodenitis» 150 families of children with chronic gastroduodenitis and 150 families of healthy children were studied. The characteristics of the family dysfunction in families of children of primary school age with gastroduodenitis, hospitalized, and their ways of coping were identified and described.

СТРУКТУРА ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЯХ ДЕТЕЙ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

М.П. Билецкая, М.И. Шендрик

*Россия, г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургская государственная
педиатрическая медицинская академия*

E-mail: shendrik7@yandex.ru

В работе М.П. Билецкой, М.И. Шендрик «Структура защитно-совладающего поведения в семьях детей с бронхиальной астмой» было исследовано 50 семей детей с бронхиальной астмой и 50 семей условно здоровых детей. Выявлены и описаны особенности структуры защитно-совладающего поведения в семьях детей с бронхиальной астмой. Библиогр. 1.

Бронхиальная астма (БА) у ребенка – проблема всей семьи в целом, и всем членам семьи приходится иметь дело с сильнейшими эмоциями и чувствами, возникающими в период обострения заболевания. Поэтому важно изучить, каким образом каждому члену семьи удастся преодолевать данное напряжение и справляться с беспокойством (Крюкова, 2005).

Цель работы: изучить структуру защитно-совладающего поведения в семьях детей с бронхиальной астмой.

База исследования: отделение пульмонологии, СПбГПМА.

Всего исследовано 300 человек. Основная группа: 50 семей (150 человек) – 50 детей 9-11 лет с атопической формой БА среднетяжелой степени тяжести и 100 родителей; контрольная группа – 50 семей условно здоровых детей.

Методы исследования: психодиагностический: опросник копинг-стратегий N.M. Ryan-Wenger, адаптированный Н.А. Сиротой и В.М. Ялтонским, «Копинг-тест» R. Lazarus, адаптированный Т.Л. Крюковой, опросник «Индекс жизненного стиля» R. Plutchik – Н. Kellerman – Н. Coute, адаптированный лабораторией клинической психологии СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева, «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3) Д. Олсона, адаптированная М. Перре.

Полученные результаты показали, что дети с БА чаще используют единичные копинг-стратегии, основным содержанием которых является телесный контакт и отношения привязанности («обнимаю, прижимаю, глажу кого-нибудь из близкого»: основная группа 92% детей; контрольная – 56%; $p<0,01$), уход от общения, погружение в свой внутренний мир («остаюсь один»: 66% и 35%; $p<0,01$) или диады малоэффективных неадаптивных стратегий, основное содержание которых – обдумывание ситуации и обращение к Богу с просьбой ее разрешить («думаю об этом»: 56% и 31%; $p<0,01$) – «молюсь»: 21% и 10%; $p<0,05$). Здоровые дети используют в трудной ситуации комплексы копинг-стратегий, помогающие гибко решать возникающие трудности ($p<0,01$).

Матери детей с БА используют такие способы совладания со стрессом, как «планирование решения проблемы» ($11,5\pm2,2$ – матери детей с БА; $10,02\pm2,01$ – матери здоровых детей; $p<0,01$) и «положительная переоценка» ($13,74\pm4,03$; $11,64\pm2,29$; $p<0,01$). Однако, по сравнению с матерями здоровых детей, им труднее принимать ответственность ($6,66\pm1,83$; $8,14\pm1,51$; $p<0,01$). Несоответствие между высоким значением планирования решения, а также положительной переоценки и сниженным уровнем принятия ответственности может свидетельствовать о малоадаптивности их копинг-поведения.

Для отцов больных детей характерны такие копинг-стратегии, как «конфронтация» ($10,02\pm1,25$; $8,8\pm1,47$; $p<0,01$), «дистанцирование» ($11,82\pm1,22$; $9,78\pm1,64$; $p<0,01$) и «самоконтроль» ($14,1\pm1,43$; $11,58\pm2,54$; $p<0,01$). Также отмечено значимое снижение по шкале «положительная переоценка» ($11,54\pm1,31$; $12,74\pm1,58$; $p<0,01$), по сравнению с отцами здоровых детей. Полученные данные свидетельствуют о том, что отцы устраняются из зоны конфликта. Таким образом, данные копинг-стратегии являются малоадаптивными.

Для матерей детей с БА характерным является такой механизм психологической защиты, как «интеллектуализация» ($5,24\pm1,17$; $4,14\pm1,06$; $p<0,01$), что может быть обусловлено стремлением логически объяснять причины возникновения приступов бронхиальной астмы у ребенка («надышался пылью», «объелся сладкого», «добегался» и т.д.).

Для отцов больных детей характерными психологическими защитами являются «реактивные образования» ($3,26\pm1,15$; $1,92\pm1$; $p<0,01$), а также «компенсация» ($3,38\pm1,65$; $2,42\pm1,14$; $p<0,01$). Так, отец ребенка с БА, испытывая свою несостоятельность в уходе за ним, в заботе о состоянии его здоровья, присваивает себе качества главы семьи, полностью ее содержащей и материально обеспечивающей. Однако, для отцов детей с БА также были получены значимые различия по шкалам:

«отрицание» ($3,6 \pm 0,75$; $4,62 \pm 1,33$; $p < 0,01$), «регрессия» ($2,42 \pm 1,24$; $3,68 \pm 1,92$; $p < 0,01$), «проекция» ($5,68 \pm 2,35$; $8,1 \pm 1,79$; $p < 0,01$) и «замещение» ($2,06 \pm 1,13$; $3,68 \pm 1,77$; $p < 0,01$). Это может быть обусловлено отрицанием факта тяжести заболевания, заменой решения такой нелегкой проблемы, как болезнь ребенка, на решение более простых проблем (починить машину, например), а также приписыванием своей несостоятельности в плане заботы о ребенке и переносом своих отрицательных эмоций на других людей, чаще на жену. «Отрицание», «регрессия», «проекция» и «замещение» выражены у отцов здоровых детей значимо сильнее ($p < 0,01$).

И для матерей, и для отцов детей с БА, характерен такой параметр семейной адаптации, как «дисциплина в семье» ($6,32 \pm 1,43$; $5,22 \pm 1,11$; $p < 0,01$ – матери; $6,82 \pm 1,75$; $5,54 \pm 1,07$; $p < 0,01$ – отцы), что может быть обусловлено необходимостью постоянного контроля за самочувствием больного ребенка, отслеживанием динамики его состояния методом пикфлоуметрии, соблюдением диет и режима дня в целом. Также для матерей и отцов больных детей выявлены значимые различия по следующим параметрам семейной сплоченности: «эмоциональная связь» ($9,84 \pm 1,95$; $12,96 \pm 0,92$; $p < 0,01$ – матери; $11,66 \pm 1,93$; $13,4 \pm 0,85$; $p < 0,01$ – отцы), «семейные границы» ($7,22 \pm 1,54$; $8,12 \pm 0,89$; $p < 0,01$ – матери; $7,22 \pm 1,38$; $8,56 \pm 0,95$; $p < 0,01$ – отцы) и «совместное время» ($3,56 \pm 0,83$; $4,24 \pm 0,71$; $p < 0,01$ – матери; $3,6 \pm 0,94$; $4,42 \pm 0,49$; $p < 0,01$ – отцы). Для матерей детей с БА также значимыми являются параметры семейной сплоченности «интересы и отдых» ($7,32 \pm 1,23$; $7,96 \pm 1,71$; $p < 0,05$) и семейной адаптации «семейные роли» ($9,26 \pm 1,68$; $10,48 \pm 1,61$; $p < 0,01$), а для отцов, в свою очередь, «лидерство» ($5,98 \pm 0,95$; $7,04 \pm 0,96$; $p < 0,01$). Однако, данные параметры в семьях здоровых детей выражены сильнее.

Сплоченность в семьях детей с БА является разделенной (низко сбалансированной) ($35,94 \pm 3,93$ – матери, $p < 0,01$; $37,82 \pm 3,3$ – отцы, $p < 0,01$). Для семей здоровых детей характерна объединенная (сбалансированная) сплоченность ($40,82 \pm 4,21$, $p < 0,01$; $41,76 \pm 1,98$, $p < 0,01$). Это может быть обусловлено тем, что в семьях детей, больных бронхиальной астмой, мать практически полностью сосредоточена на самочувствии больного ребенка и, соответственно, мало обращает внимание на мужа. Отец, в свою очередь, большое количество своего времени посвящает работе и в меньшей степени заботится о ребенке, в то время как мать нуждается в его помощи.

При анализе корреляционных матриц и плеяд было отмечено, что для родителей детей с БА центральным звеном во взаимосвязях семейной сплоченности и адаптации и способов совладания со стрессом является дисциплина в семье. Вокруг нее выстраивается целый ряд взаимосвязей с копинг-стратегиями. Так, для матерей детей с БА высоко значимые положительные связи наблюдаются между параметром семейной адаптации «дисциплина» и такими копинг-стратегиями, как «принятие ответственности» ($r = 0,398$; $p < 0,01$), «самоконтроль» ($r = 0,449$; $p < 0,01$) и «положительная переоценка» ($r = 0,444$; $p < 0,01$). Это может означать, что чем больше матери детей с БА способны регулировать свои чувства и действия, а также оценивать ситуацию с положительной стороны, чем больше они признают свою роль в проблеме (обострение БА у ребенка) и попытке ее решения, тем выше уровень дисциплины в семье. У отцов детей с БА «дисциплина» также связана с копингом «самоконтроль» ($r = 0,510$; $p < 0,01$), но и с копингом «планирование решения проблемы» ($r = 0,335$; $p < 0,05$). Это может говорить о том, что чем больше отцы детей с БА регулируют свои чувства и действия и чем больше они способны к анализу проблемной ситуации, тем выше становится уровень дисциплины в семье. В контрольной группе связей с «дисциплиной» не наблюдалось.

У отцов детей с БА также выявлены взаимосвязи параметров семейной сплоченности и адаптации с такими способами совладания, как «дистанцирование» и «бегство-избегание» ($p < 0,01$), что может говорить о том, что отцы больных детей стремятся отделиться от значимой ситуации (обострение БА у ребенка) и избежать проблем, связанных с ней (уход за больным ребенком). Все это может свидетельствовать о малоадаптивности семейного копинга.

При анализе результатов контрольной группы было обнаружено, что ряд параметров семейной сплоченности и адаптации составляют взаимосвязи с копинг-стратегией «поиск социальной поддержки» ($p < 0,01$), чего не наблюдалось в основной группе. И это может свидетельствовать, о том, что семьи здоровых детей склонны более гибко решать возникающие трудности.

Таким образом, для семей детей с БА характерно малоадаптивное защитно-совладающее поведение, что обуславливает необходимость проведения семейной психотерапии и психокоррекции с целью обучения членов семьи необходимым навыкам адаптивного взаимодействия с больным ребенком, что поможет снизить напряжение, семейную тревогу, а также рецидивы заболевания ребенка.

Литература

1. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005. 240 с.

STRUCTURE PROTECTIVE COPING BEHAVIOR IN FAMILIES OF CHILDREN WITH ASTHMA

M. Biletsky, M. Shendrik

In this paper «Structure protective coping behavior in families of children with asthma», M.P. Biletsky, M.I. Shendrik have studied 50 families of children with asthma and 50 families of healthy children. There were identified and described the structure of protective and coping behavior in families of children with bronchial asthma.

СОВЛАДАНИЕ МАТЕРЬЮ С ЗАМЕЩАЮЩИМ ПОВЕДЕНИЕМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.Ю. Бурыкина

Россия, г. Брянск, Брянский государственный университет имени академика И.Г. Петровского

В статье представлен авторский взгляд на проблему совладания с замещающим поведением детей дошкольного возраста их матерями. Замещающее поведение рассматривается как искажение образа взаимодействия с предметом личностной потребности ребенка и снятия преграды для ее удовлетворения. Совладание с замещающим поведением дошкольника возможно путем коррекции отношения матери к ребенку и тем самым создания необходимых условий для удовлетворения личностных потребностей детей дошкольного возраста.

Переживание дисгармонии личностных потребностей у детей приводит к формированию замещающего поведения. Под **замещающим поведением детей** мы понимаем **комплекс фиксированных адаптивных и неадаптивных действий, направленных на снятие напряжения, возникшего вследствие неудовлетворения личностных потребностей**. В основе замещающего поведения детей лежат замещающие действия (К. Левин, 1941) с замещенным предметом личностной потребности. Замещающее действие приводит к разрядке энергии одной динамической системы за счет разрядки другой (К. Левин, 1943). Ощущение внутреннего дискомфорта гасится на некоторое время, но разрядка потребностного напряжения за счет замещающих действий не позволяет удовлетворить личностную потребность до конца. «Ненасыщаемость» (Л.И. Божович, 1968; Э. Фромм, 1990) истинной личностной потребности приводит к их дисгармонии, которая маскируется в замещающем поведении и вызывает зависимость от этого способа реагирования.

Нарушение соответствия содержания личностных потребностей способам их удовлетворения способствует формированию замещения конгруэнтных действий, которые ребенок не может выполнить в сложившихся ситуациях взаимодействия с окружающими людьми. В основе замещающих действий лежит защитный механизм. В данном контексте замещающие действия нами рассматриваются как искажение образа реальности и предмета личностной потребности ребенка, как адаптация или дезадаптация субъекта к окружающей среде, как уменьшение психологического дискомфорта, как снятие преграды для удовлетворения потребности, как компенсация психологического дискомфорта. К замещающим формам поведения детей дошкольного возраста нами отнесены:

- отстраненное, избегающее (бездействие, слабое проявление желаний к совместным действиям со взрослыми, предпочтение отдается замещающим действиям с игрушками и предметами, игры без партнера);
- зависимое (чрезмерное общение с матерью, зависимость от ее ласки, несамостоятельность ребенка, стереотипные двигательные и речевые реакции);
- демонстративное (жалобы взрослому, стремится любой ценой показать, «какой он хороший»);
- оппозиционное (обида на родителя своего пола, потеря с ним контакта, инфантильные, эмоционально односторонние отношения с родителем другого пола, упрямство, отказ выполнять действия);
- заискивающее (стремится любой ценой получить одобрение взрослого или сверстника);
- деструктивное (прямая вербальная агрессия в виде ругательств, направленных на другого человека; косвенная вербальная агрессия (жалобы), прямые физические воздействия на сверстника в виде кусания, ударов, отнимания игрушки).

Одним из путей совладания с замещающим поведением детей дошкольного возраста является психолого-педагогическая коррекция негативного материнского отношения к детям как детерминанты дисгармонизации личностных потребностей и формирования замещающего поведения дошколь-

ников. Совладание матерью с замещающим поведением ребенка дошкольного возраста предполагает продуктивную активность матери, ее стремление справиться с трудностями, а также, как считает С.К. Нартова-Бочавер (1997) эмоциональную и рациональную регуляции своего поведения и отношения к ребенку с целью оптимального взаимодействия с ним и преобразование своих намерений.

Психолого-педагогическая коррекция негативного материнского отношения к детям как детерминанты замещающего поведения дошкольников нами осуществлялась по следующим направлениям:

1. Осознание матерями своих личностных потребностей и личностных потребностях своих детей.
2. Формирование у матерей представлений о гармонии и дисгармонии личностных потребностей детей, формах их выражения.
3. Обучение матерей распознаванию дисгармонии личностных потребностей детей дошкольного возраста по эмоциональным состояниям, поведенческим модусам своих детей (через движения, образы, ассоциации, эмоциональные реакции).
4. Обучение матерей взаимодействию с детьми, адекватному их возрасту, возможностям и личностным потребностям детей дошкольного возраста; принятию своего ребенка.

Нами выявлены наиболее эффективные условия совладания матерями с замещающим поведением детей дошкольного возраста:

- совладание с замещающим поведением детей дошкольного возраста будет эффективным, если мать своевременно сможет распознавать личностные потребности ребенка;
- если необходимость коррекционного воздействия очевидна в случае дисгармонизации личностных потребностей детей дошкольного возраста, то необходимо корректировать замещающее неадекватное поведение детей через отношение к ним матерей;
- процесс коррекционного воздействия будет успешным, если матери проявляют заинтересованность в своевременном, адекватном возрасту и возможностям детей личностном развитии ребенка;
- если коррекция материнского отношения к своим детям дошкольного возраста осуществляется посредством организации индивидуальной и групповой работы, направленной на психологическую поддержку и улучшение эмоционального состояния матерей, то распознавание собственных личностных потребностей в диалоге с другими матерями способствует обучению их способам эффективного общения со своим ребёнком и его принятию в контексте ведущей деятельности.

В ходе коррекционных занятий решались следующие задачи:

- обучение матерей и детей различению личностных потребностей по эмоциональному состоянию «партнера», по его проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию, на основе самовосприятия (когнитивный компонент) или по визуальному представлению образа личностной потребности и описанию его модальностей (сенсорный компонент);
- формирование навыков адекватного эмоционального отреагирования на совершенное действие или поступок «героя» ситуации (поведенческий компонент);
- обучение адекватному сопереживанию «герою» ситуации (эмоциональный компонент);
- обучение эмоциональному предвосхищению последствий своих действий и действий «героя» ситуации (эмоциональный компонент).

Описывая свои ощущения и обсуждая свои состояния, матери в основном осмысливали собственные личностные потребности, что является условием изменения отношения к своим детям и их принятия. Нами представлены промежуточные результаты, так как работа по коррекции дисгармонии личностных потребностей требует более длительного периода и продолжается. Комплексная коррекционная работа, направленная на формирование рефлексивного опыта матерей – педагогов, позволит им перенести свой накопленный опыт самосовершенствования в работу с родителями в условиях общеобразовательных учреждений.

На наш взгляд, наиболее эффективным способом обучения совладанию матерью с замещающим поведением ребенка-дошкольника оказались дискуссии-визуализации, где каждый участник программы индивидуально высказывал свое мнение, а затем всей группой находили оптимальное решение проблемы. В ходе организации дискуссии-визуализации первым шагом к принятию собственного ребенка является умение принимать любую позицию и точку зрения собеседника. Понимание выступает в качестве главного средства осуществления диалога (М.М. Бахтин, 1979). Именно в дискуссии-визуализации матери научаются представлять в воображении, «в визуальной модальности» (визуализировать) свои личностные потребности и потребности партнера по диалогу, осмысливать их, анализируя собственный опыт взаимодействия с ребенком. Наиболее эмоционально значимыми оказались такие темы дискуссии, как «Я – ребенок», «Мой ребенок», «Мой ребенок во мне» и другие. Дискуссии-визуализации часто включаются в ситуационные игры, где используются рисунки, из-

готовленные из различных материалов куклы, с помощью которых воспроизводится и изменяется ситуация взаимоотношений матерей с детьми. Решение ситуационных задач предполагает обдумывание, принятие решения об изменении замещающего поведения матери и ребенка, устранение дисгармонии личностных потребностей детей дошкольного возраста.

Оценке личностно-потребностного опыта ребенка предшествует рефлексия переживания личностно-потребностного опыта матери в связи с родительскими установками в ее семье. Эмоциональная поддержка и принятие матери группой, признание ее значимости, уникальности ее внутреннего мира исходит из ее отношений, установок и ценностей. Конструктивная переработка содержания собственных личностных потребностей, самопонимание и самопринятие, как отмечает В.А. Ташлыков (1961), связаны согласованием собственных представлений с получаемой информацией о себе. Низкая самооценка, эмоционально неблагоприятное отношение к себе препятствуют восприятию новой информации о себе и обостряет действия замещения. Позитивная самооценка, как отмечает автор, снижает уровень психологической угрозы, уменьшает сопротивление, делает человека более открытым для новой информации и нового опыта. Эмоциональная поддержка группы оказывает стабилизирующее положительное воздействие на самооценку, повышает степень самоуважения и производит корректирующее эмоциональное воздействие на отношение к себе. Группа выступает как модель реального поведения человека, в которой он проявляет типичные для него поведенческие стереотипы и создает условия для исследования человеком собственного межличностного взаимодействия, выявляя в нем конструктивные и неконструктивные элементы, приносящие удовлетворение или вызывающие негативные переживания, и для выработки навыков полноценного общения. Все это создает благоприятные предпосылки для генерализации достигнутых поведенческих изменений и на другие ситуации, в реальной жизни, совладанию с замещающим поведением детей дошкольного возраста.

MOTHER'S COPING WITH THE SUBSTITUTING BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN

M. Burykina

In the given article the author's view to the problem of mother's coping with the problem of mother's coping with the substituting behavior of preschool children is presented. The substituting behavior is regarded as the misrepresentation of interaction's image with the subject of the personality need of a child and the removing of the obstacle for its satisfaction. Coping with the substituting behavior of a preschool child is possible by the means of correction of mother's attitude to her child and thus creating the necessary conditions for the satisfaction of personality needs of preschool children.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРАРОДИТЕЛЕЙ И ВНУКОВ-ПОДРОСТКОВ

Ю.В. Грот

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

E-mail: julja-grt@rambler.ru

В тезисах описываются особенности совладания подростков и пожилых людей; раскрываются и анализируются связь стратегий копинга прародителей и внуков-подростков. Библиогр. 2.

Семья является основой формирования поведения и личности человека. В процессе близких взаимоотношений с отцом, матерью, братьями и сестрами, бабушками и дедушками и другими родственниками у ребенка с первых дней жизни формируется структура его личности. Он входит в мир родных, подражает им, перенимает формы их поведения. Первыми воспитателями являются отец и мать. Но в наше время, связанное с интенсивной занятостью родителей работой и карьерой, дети зачастую остаются на попечении прародителей. Поэтому, нам представляется важным и актуальным исследование психологического влияния прародителей на формирование личности ребенка.

Семья играет одну из главных ролей в формировании индивидуального стиля совладания с трудностями (Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2004). Именно в семье ребенок научается разрешать свои первые трудности, усваивает определенную модель совладающего поведения. То, что влияние на формирование стиля совладающего поведения у подростков детско-родительских отношений в современной психологической науке рассмотрено значительно шире, чем влияние отношений между прародителями и внуками, вовсе не означает, что пожилые люди лишены хороших навыков совладающего поведения, которые они могли бы передать внукам. Мы убеждены, что прародители

при условии довольно интенсивного общения с внуками передают им опыт продуктивного или непродуктивного преодоления трудных ситуаций.

Основными задачами совладания являются: либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их (Крюкова, 2004). Стратегии совладания – это основанные на осознаваемых усилиях конкретные действия для регуляции субъектом эмоционального и интеллектуального напряжения с целью оптимальной психологической адаптации к внешним обстоятельствам (Крюкова, 2004).

Мы провели исследование связи особенностей совладающего с трудностями поведения прародителей со стратегиями совладающего поведения их внуков. Эмпирическую базу исследования составили 40 человек, из них 20 подростков (13 девочек и 7 мальчиков) 13-14 лет и 20 пожилых людей (родные дедушки и бабушки подростков) 50-78 лет, проживающих в Вологодской области. Для исследования выборки подростков использовались авторская анкета, направленная на оценку близости взаимоотношений подростков и прародителей, методика ACS-ЮКИШ (Э. Фрайнденберг, Р. Льюиса, адаптированная Т.Л. Крюковой (2001), Исследование выборки прародителей проводилось с помощью авторской анкеты, аналогичной анкете для подростков, методики CISS-КПСС (Н.С. Эндлера, Дж.А. Паркера, адаптированной Т.Л. Крюковой (2001), методики WCQ-ОСС (Р. Лазаруса, С. Фолкмана, адаптированной Т.Л. Крюковой (2001). Результаты обрабатывались с помощью критерия корреляции Спирмена (статистический пакет STATISTICA 6.0).

Результаты исследования показывают, что подростки и прародители общаются довольно тесно (так считают 80% прародителей и 65% подростков). Пожилые люди чаще оценивают отношения с внуками как открытые и близкие, чем это делают внуки. Это можно объяснить тем, что на данном этапе жизни для пожилых людей главную роль играет семья, тогда как для подростков – группа сверстников, и они стараются обособиться от семьи, почувствовать себя самостоятельными и взрослыми. Довольно большое количество подростков не прислушиваются к мнению прародителей (45% подростков), не берут с них пример (50% подростков), прародители для них не являются авторитетом (55% считают прародителей авторитетами, 35% не считают и 10% – «Не во всем»). 90% от общей выборки испытуемых утверждают, что поддерживают друг друга в трудных ситуациях.

Анализ результатов исследования совладающего поведения прародителей показал, что пожилые люди при встрече с трудными ситуациями ориентированны в основном на *Решение проблемы* и *Самоконтроль* и наиболее редко используют *Избегание* как стратегию совладающего поведения. Большая доля пожилых людей также используют стратегию *Поиск социальной поддержки*. Результаты говорят о том, что при встрече с трудными ситуациями прародители в большинстве своем стараются сосредоточиться на проблеме и попытаться решить ее. Для пожилых людей не самое последнее место занимает социальный копинг: многие исследуемые прародители обращаются за помощью к родственникам, близким и другим значимым людям.

У подростков выявлено наиболее частое использование стратегий *Активный отдых*, *Беспокойство*, надежда на *Чудо* и *Отвлечение*. Это означает, что подростки при встрече с трудностями зачастую всячески отвлекаются: идут на тренировку или репетицию; а также беспокоятся, переживают за свое будущее, но надеются и мечтают о том, как все может удачно обернуться; стараются отвлечься от проблем с помощью напитков, просмотра телевизора или работы за компьютером.

Корреляционный анализ показал наличие связи между совладающим поведением подростков и прародителей. Мы выявили прямую корреляцию между выбором подростками стратегии *Самообвинения* и проявлениями прародителями таких стратегий, как *Поиск социальной поддержки* ($R=0,49$; при $p \leq 0,03$), *Принятие ответственности* ($R=0,47$; при $p \leq 0,04$), *Бегство-избегание* ($R=0,53$; при $p \leq 0,01$), *Копинг, ориентированный на избегание* ($R=0,52$; при $p \leq 0,02$), *Отвлечение* ($R=0,54$; при $p \leq 0,01$), *Планирование решения проблемы* ($R=0,53$; при $p \leq 0,01$). Эта довольно противоречивая связь указывает на то, что прародители, склонные избегать, забывать, отвлекаться от трудных ситуаций могут так же, как и решительные, ответственные пожилые люди, вырастить внуков с тенденцией брать всю вину и ответственность за трудности на себя. Следовательно, выбор прародителями совершенно противоположных стратегий совладания в равной степени связан с тенденцией к самообвинению при встрече с трудностями у внуков. Также мы выявили обратную корреляционную связь между выбором прародителями стратегии *Самоконтроль* и стратегий подростков: *Работа, достижения* ($R=-0,52$; при $p \leq 0,02$), *Беспокойство* ($R=-0,65$; при $p \leq 0,00$), *Принадлежность* ($R=-0,51$; при $p \leq 0,02$). Т.е. подростки, чьи прародители отличаются высоким самоконтролем в трудных жизненных ситуациях, при встрече с проблемами редко бросают силы на достижение какого-либо успеха в учебе или другой деятельности, не склонны искать утешения у близкого или любимого человека и отличаются спокойствием и самоконтролем.

Конфронтативный копинг прародителей прямо коррелирует с использованием подростками стратегии *Работа, достижения* ($R=0,54$; при $p \leq 0,01$) и обратно – со стратегией подросткового со-

владения *Уход в себя* ($R=-0,50$; при $p \leq 0,02$). Из этой корреляционной связи можно сделать вывод, что внуки людей, активно и даже агрессивно реагирующих на трудности, часто ориентированны на работу, учебу, достижение успеха в какой-то сфере жизнедеятельности, могут делиться своими проблемами, а не склонны замыкаться в себе, на своих мыслях и чувствах в случае трудной ситуации.

Выбор подростками стратегии *надежда на Чудо* обратно связан со стратегией совладающего поведения прародителей *Принятие ответственности* ($R=-0,47$; при $p \leq 0,04$) и *Положительная переоценка* ($R=-0,46$; при $p \leq 0,04$). Другими словами, продуктивный копинг прародителей связан с более редким использованием внуками-подростками пассивного копирования. Также выявлена прямая корреляция между стратегией подростков *Социальная поддержка* и выбором прародителями стратегии *Планирование решения проблемы* ($R=0,45$; при $p \leq 0,05$), между стратегией подростков *Принадлежность* и стратегией прародителей *Социальное отвлечение* ($R=0,47$; при $p \leq 0,03$). Кроме этого обратная связь обнаружена между *Дистанцированием* прародителей и выбором *Активного отдыха* подростками ($R=-0,53$; при $p \leq 0,02$). Это говорит о том, что у прародителей, не склонных отгораживаться от проблемы, а принимающих их лицом к лицу, внуки-подростки чаще пытаются отвлечься от трудностей на спортивных тренировках, репетициях, в тренажерных залах и т.п.

Таким образом, существует связь между совладающим поведением прародителей и внуков-подростков. Эти результаты подчеркивают важность семьи, прародителей в формировании способности подростков совладать с трудностями.

Литература

1. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: семейный стресс и совладающее поведение. Кострома, 2004.
2. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

COPING GRANDPARENTS AND GRANDCHILDREN-ADOLESCENTS

J. Groth

In the abstract, the peculiarities of coping of adolescents and greybeards; described and analyzed correlation coping strategies grandparents and grandchildren- adolescents.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

И.А. Золотова

Россия, г. Кострома, ГУС Костромская областная больница, Перинатальный центр

E-mail: iazolotova@mail.ru

В статье рассматривается проблема соотношения деструктивных форм копинг-стиля беременных женщин, не встающих на учет по беременности, с психологическим компонентом гестационной доминанты.

Актуальность изучения совладающего поведения женщин в период беременности продиктована сложной демографической ситуацией в России. Во-первых, численность населения в стране ежегодно сокращается приблизительно на миллион, а ожидаемая продолжительность жизни 67,7 лет — это на 12,5 лет меньше, чем в странах ЕС. Во-вторых, постоянно ухудшается репродуктивное здоровье населения. 17,5% супружеских пар бесплодны (допустимым уровнем считается 15%), причем, в 48,8% бесплодия наблюдаются нарушения в репродуктивной системе обоих супругов. 80% беременных женщин имеют какую-либо патологию. В-третьих, падает культура репродуктивного поведения, что находит отражение в брачно-семейных отношениях. 50% случаев беременности заканчиваются медицинскими абортами. Наконец, в-четвертых, потребительское отношение к своему здоровью, отсутствие стереотипов самосохраняющего поведения, недостаточное воспитание детей (по данным социологов, всего 15-30 минут в день уходит на контакт между матерью и ребенком) приводит к увеличению дезадаптивных форм поведения у подростков, будущих отцов и матерей, включая алкоголизацию, табакокурение, наркоманию, что в свою очередь способствует формированию деструктивных форм совладающего поведения в стрессовых или нестандартных ситуациях.

Эти факты позволили сформулировать проблему нашего исследования следующим образом: как соотносится стиль совладающего поведения с психологическим компонентом гестационной доминанты у женщин, не встающих на учет по беременности?

Испытуемыми стали женщины – пациентки Перинатального центра. Нами были описаны социально-демографические характеристики беременных, выявленные путем полуструктурированного интервью: 98% не состоят в браке, 7% не имеют определенного места жительства, ведут кочующий образ жизни, 68% являются жительницами сельской местности, 80% не работают по разным причинам, практически не имеют средств для существования. Основная масса женщин — 82% имеют среднее, незаконченное среднее, начальное образование. 7% не учились вообще. В 100% случаев наступившая беременность была не запланированной, в 87% нежеланной, 15% женщин скрывали свою беременность от окружающих, 20% женщин в последующем отказались от своего ребенка. Это позволяет нам сделать вывод о том, что женщины, не встающие на учет по беременности, находясь под влиянием хронических стрессоров в виде деструктивных отношений и социальных проблем, которые лишь усугубляются в течение беременности.

Это находит отражение в специфике гестационной доминанты. Высокий уровень стресса гасит или оказывает тормозящее действие на гестационную доминанту, которая определяется как очаг господствующего возбуждения в коре больших полушарий, который обеспечивает специфический гормональный профиль и соответствующий ему уже другой гомеостаз и форму поведения во время беременности. Гестационная доминанта включает в себя физиологический и психологический компоненты. Физиологический компонент отвечает за перестройку в работе различных органов и систем. Психологический компонент — за психоэмоциональный статус. Это проявляется в некотором заторможенном состоянии беременной, преобладании у нее интересов, непосредственно связанных с рождением и здоровьем будущего ребенка. Важным является то, что при возникновении различных стрессовых ситуаций (испуг, страх, сильные эмоциональные переживания) в центральной нервной системе беременной наряду с гестационной доминантой могут возникать и другие очаги стойких возбуждений, которые в значительной степени ослабляют или нивелируют действие гестационной доминанты. Таким образом, наблюдается «гипертрофированный приоритет» социального. У женщин отсутствует «включение в ситуацию».

Беременность, сама по себе являющаяся сильным эмоциогенным фактором в жизни женщины усугубляет «социальный» стресс и способствует формированию тревожно-депрессивного типа психологического компонента гестационной доминанты. Все это приводит к психическому истощению, что и проявляется в виде отрицания, пребывании в пассивном состоянии, игнорировании интересов ребенка, обвинении окружающих. Женщина «плывет по течению», использует избегающий стиль реагирования на ситуацию. Это изначально проявляется в том, что она не встает на учет по беременности.

После рождения ребенка, мать, как правило, отказывается кормить его грудью, настаивает на ранней выписке или самостоятельно уходит из родильного дома, мотивируя тем, что у нее есть еще дети и много нерешенных проблем. Около 30% женщин, не встающих на учет по беременности, сознательно преобразуют жизненную ситуацию, отказываясь от ребенка, демонстрируют антисубъективную деструктивную форму совладания. Психологическая готовность к материнству у данной категории женщин отсутствует или является «искаженной», не развитой.

Глубинная идентификация с «собственной матерью» играет первостепенную роль в формировании копинг-механизмов. Но и сами эти женщины были «отвергнуты» матерью, испытывали эмоциональную депривацию, многие воспитывались бабушкой, 14% являлись воспитанницами детских домов.

Развитие самосознания женщины в результате переосмысления с родительских позиций своего собственного детского опыта, как мы видим, не всегда несет положительную оценку. Ролевая установка на этапе принятия роли матери, являющаяся основополагающим фактором при формировании совладающего поведения, отсутствует. По словам итальянского психолога А. Минегетти, «материнство, в действительности, всего лишь исполнение женщиной заученной с детства роли. В данном случае мы приходим к выводу, что роль «не заучена». Функция матери не занимает центрального места в самосознании этой категории женщин, так же как и самореализация в профессиональной, трудовой, социальной и в других видах деятельности.

COPING BEHAVIOUR OF WOMEN IN PREGNANCY

И. Золотова

In article the problem of a parity of destructive forms of coping-style of the pregnant women who are not registered on pregnancy, with a psychological component гестационной доминанты is considered.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА В СЕМЬЕ: ФОРМАЛЬНЫЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

К.Б. Зуев, И.И. Ветрова

Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук

E-mail: k_zuev@mail.ru

Исследование выполнено при поддержке РГНФ, грант №09-06-00567а

В работе представлены результаты исследования защитных механизмов личности подростков (копинг-поведения и психологических защит) в семейном аспекте. Показана роль формального фактора (является семья полной или неполной) и психологического фактора (представление подростка о воспитательных тактиках матери). Выявлена сложная система взаимодействия данных факторов с защитными механизмами в подростковом возрасте.

В данной работе предпринята попытка объединения исследований защитных механизмов личности с изучением психологических особенностей подростков из неполных семей. Под «защитными механизмами личности» мы понимаем совладающее (копинг) поведение и психологические защиты – близкие, но не тождественные конструкты. В работах Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.В. Сапоровской, Ю.В. Ковалевой и многих других авторов показано, что реализуемые стратегии совладающего поведения связаны с различными аспектами внутрисемейного взаимодействия. Можно ожидать, что тип семьи будет связан с типом используемых стратегий. При этом в исследованиях неполных семей назрел кризис: если раньше неполная семья изначально предполагала социальное и психологическое неблагополучие, то в современном обществе это не так. Перспективным является разделение семей не только по формальным, а по психологическим критериям (в нашем исследовании представления подростков о воспитательных тактиках матери).

В исследовании приняли участие 247 подростков 14-17 лет (117 мальчиков и 130 девочек). Из них 159 из полной семьи и 88 – из неполной.

Гипотеза: защитные механизмы личности подростков в большей мере связаны с представлениями подростков о воспитательных тактиках матери, чем с формальным типом семьи.

Для выявления копинг-стратегий использовался опросник «Юношеская копинг-шкала» Э. Фрайденберг и Р. Льюис в адаптации Т.Л. Крюковой. С помощью опросника Келлермана-Плутчика «Индекс жизненного стиля» выявлялись характерные для испытуемого механизмы психологической защиты. Для выявления представлений подростков о тактиках семейного воспитания матери был использован опросник «Родители глазами подростков» (Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицина).

Порядок работы с данными был следующий: 1. Сравнивался уровень выраженности защитных механизмов личности у подростков из полных и неполных семей. 2. Выборка была разделена на контрастные группы по пяти шкалам опросника «Родители глазами подростка». Принцип разделения – квартильный. 3. Сравнивался уровень выраженности защитных механизмов личности в контрастных группах. Было проведено сравнение с учетом двух факторов: формальный фактор (тип семьи – является она полной или неполной), психологический фактор (представление подростков о воспитательных тактиках матери). Все сравнения между группами проводились при помощи U-критерия Манна-Уитни в статистическом пакете STATISTICA 6.0.

При сравнении по формальному фактору (является семья подростка полной или неполной) без учета фактора психологического не было выявлено различий. При учете психологического фактора было выделено 17 различий (9 различий по показателям копинг-поведения и 8 различий по показателям психологической защиты). Так подростки из полной семьи с низкими оценками по шкале «Позитивный интерес» чаще прибегают к копингу «Разрядка» и защите «Регрессия». Высокие оценки по шкале «Директивность» связаны с частым использованием защиты «Отрицание» подростками из полной семьи и защиты «Вытеснение» подростками из неполной семьи, в то время как низкие оценки связаны с высокой частотой использования копинга «Уход в себя» подростками из полной семьи. При высоких оценках по шкале «Враждебность» подростки из неполных семей чаще используют защиту «Вытеснение». При низких оценках подростки из полных семей чаще используют защиту «Проекция», а подростки из неполных семей копинг-стратегии «Общие действия», «Позитивный фокус» и «Профессиональная помощь». При высоких оценках по шкале «Автономность» подростки из полной семьи чаще прибегают к непродуктивным копинг-стратегиям «Самообвинение» и «Уход в себя», а так же к защитами «Замещение» и «Регрессия». При низких оценках по шкале «Автономность» подростки из полных семей чаще прибегают к копингу «Социальная поддержка», а подростки из неполных семей – к защите «Вытеснение». При высоких оценках по шкале «Непоследовательность» подростки из

полной семьи чаще используют копинг-стратегию «Социальная поддержка». Таким образом, видно, что включение психологического фактора при анализе по формальному критерию позволяет выявить определенные различия между подростками из полных и неполных семей. В то время как чисто по формальному критерию статистически значимых различий не выявлено. Полученные данные напрямую не подтверждают нашу гипотезу, но и не окончательно опровергают ее.

При сравнении по психологическому критерию без учета формального фактора было выявлено статистически значимо больше различий, чем при сравнении по формальному фактору с учетом психологического (30 различий по показателям копинг-стратегий и 17 различий по показателям психологической защиты). Сравнение производилось при помощи углового преобразования Фишера.

При сравнении по психологическому критерию с учетом формального фактора выявлено 39 различий по шкалам копинг-поведения и 22 различия по шкалам психологических защит, что статистически не отличается от сравнения без учета типа семьи (формального фактора).

Малый объем тезисов не позволяет рассмотреть эти различия подробно. Опишем общие тенденции.

Сравнение подростков с высокими и низкими оценками по шкале «Позитивный интерес» выявило, что восприятие подростками в общей группе материнского воспитания, как более позитивного способствует формированию у подростков продуктивного копинга, а как менее позитивного – непродуктивного копинга. При этом подростки из неполной семьи, вне зависимости от уровня выраженности показателя по этой шкале, направлены на уход от проблемы, что может быть объяснено тем, что они реже сталкиваются с позитивным интересом со стороны матери.

Сравнение подростков с высокими и низкими оценками по шкале «Директивность» показало, что подростки в общей группе, а также из полной семьи воспринимающие материнское воспитание как более директивное, чаще прибегают к социальным копинг-стратегиям. Но только подростки из полных семей с низкими показателями по директивности прибегают к защите «Вытеснение».

Сравнение подростков с высокими и низкими оценками по шкале «Враждебность» выявило, что вне зависимости от формального критерия, при восприятии материнского воспитания как более враждебного, подростки чаще прибегают к непродуктивному копингу и защитам. А в случае восприятия воспитания, как менее враждебного, – к продуктивному копингу и отчасти зрелым защитам.

Сравнение подростков с высокими и низкими оценками по шкале «Автономность» показало, высокая автономность матери в отношениях с ребенком вне зависимости от типа семьи связана с «незамечанием» проблемы подростком. Низкая автономность в полной семье содействует развитию социального копинга, а в неполной – психологической защиты «Вытеснение» (по сути то же «незамечание» но на менее осознаваемом уровне).

Сравнение подростков с высокими и низкими оценками по шкале «Непоследовательность» выявило, что подростки, воспринимающие материнское воспитание, как более непоследовательное чаще используют непродуктивные копинг-стратегии, а так же психологические защиты. Данный результат выявляется в независимости от типа семьи. При этом подростки из полной семьи и в общей группе еще используют социальный копинг, который нечасто предпочитается подростками из неполной семьи.

Выводы:

1. В полных и неполных семьях отсутствуют различия в уровне выраженности защитных механизмов личности.
2. Выявлена значимость психологического семейного фактора в развитии защитных механизмов личности, о чем свидетельствует ряд различий в уровне выраженности копинг-стратегий и психологических защит у подростков в контрастных группах, построенных на основе представления подростков о тактиках материнского воспитания.
3. При сравнении групп с учетом двух факторов (тип семьи и представления о тактиках семейного воспитания) выявлены разнообразные различия, которые указывают на необходимость учета обоих факторов при проведении исследований.

DEFENSE MECHANISMS OF PERSONALITY OF TEENAGERS IN FAMILY: THE FORMAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS

K. Zuev, I. Vetrova

In the paper we present results of research defense mechanisms of personality of teenagers (coping behavior and psychological defenses) in family context. We demonstrate the role of formal factor (is family complete or incomplete) and psychological factor (the representation of teenager about upbringing tactics its mother). There is revealed complex system of interaction of these two factors with the defense mechanisms in adolescence.

СУПРУЖЕСКОЕ СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ, СВЯЗАННЫМИ С РОЖДЕНИЕМ ВТОРОГО РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

Е.Л. Калугина

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

E-mail: katyakalug@mail.ru

Появление второго ребенка в семье рассматривается как трудная жизненная ситуация, являющаяся примером нормативного стресса в супружеских отношениях. Прослеживаются различные типы супружеского копинга в семьях со вторым ребенком до 1-го года. Библиогр. 4.

Существует особая группа стрессов и трудностей супружеской жизни, обусловленных семейной цикличностью, – это стрессы и трудности, возникающие в обычных условиях в каждой семье, связанные с развитием и прохождением семьей основных этапов жизненного цикла (Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, Е.В. Куфтяк, 2005). Таким образом, этап жизненного цикла, на котором находится семья, является важным фактором, определяющим особенности восприятия членами семьи трудностей и возможности совладания с ними.

Большинство исследователей в сфере психологии семейных отношений сходятся на том, что особым периодом в семье является появление первого ребенка, который во многих случаях отрицательно связан с удовлетворенностью браком у супругов. Главными причинами невысокой удовлетворенности супружескими отношениями в этот период называются изменение поло-ролевой дифференциации в диаде, выражающееся в более жестком распределении ролей в семье; переоценка функций семьи и способов реализации этих функций; возрастание взаимозависимости супругов (Е.В. Куфтяк, 2008). Таким образом, рождение первого ребенка называют и связывают с нормативным стрессом и выделяют как критический период в развитии семейных отношений. Этот период может потребовать от супругов особых способов совладающего с данной критической ситуацией поведения.

Известно, что второй ребенок чаще всего появляется на стадии высокой активности семьи в выполнении ею практически всех важнейших функций (О.А. Карабанова, 2004). Тем не менее, тема появления второго и следующих детей в семье изучена недостаточно. Так, например, немного работ посвящено тому, что происходит с супружескими отношениями в этот период, можно ли считать его критическим, и насколько выражена стрессогенность ситуации рождения второго ребенка, требует ли она от супругов выработки особых механизмов психологического совладания с изменившейся жизненной ситуацией. Изучению некоторых особенностей взаимоотношений супругов после появления в семье второго ребенка мы посвятили наше эмпирическое исследование, которое мы провели с участием 134 «условно благополучных» городских семей со вторым ребенком в возрасте до 6 месяцев.

В нашем исследовании мы использовали определение совладающего поведения, данное Т.Л. Крюковой (2004), а именно понимали *совладающее поведение* как целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Мы считаем его сознательным поведением, направленным на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

В большинстве опрошенных нами семей, второй ребенок появился в результате планируемой беременности, во всех он оказался желанным. Интересной находкой явилась противоречивость высказываний испытуемых по поводу новой ситуации в семье. Так многие супруги отметили, что их жизнь после рождения младенца не изменилась или даже в целом улучшилась. При этом 95% супружеских пар на просьбу назвать наиболее актуальную проблему ответили, что обострились разногласия в семье по поводу распределения времени, возникло непонимание со стороны супруга, раздражительность и холодность партнера, меньше уделяется времени супругу и первому ребенку. Звучали жалобы на сильную усталость, острую нехватку времени, проводимого вместе, жены указывали, что нет возможности следить за собой и быть привлекательными, что приводит к «комплексу неполноценности» по поводу своей внешности. Многие супруги подчеркивали возникновение или ухудшение материальных проблем, сексуальные трудности, появление непонимания и отчуждения со стороны своих собственных родителей, невозможность встречи с друзьями и совместного с ними отдыха. Нужно отметить, что отвечая на вопрос «Что изменилось в жизни семьи после рождения второго ребенка», супруги, наряду с перечисленными трудностями, отмечали увеличение ответ-

ственности за детей и семью, чувство выполненного долга, ощущение молодости, переосмысление образа жизни, изменение жизненных ценностей. Все это свидетельствует о переживании супругами особой «психологической» ситуации в их жизни, напрямую связанной с появлением второго ребенка, и требующей приспособления к ней.

Удовлетворенность браком в среднем оказалась невысокой, при этом у мужчин она ниже, чем у женщин (при $p < 0.01$). Но если сравнивать удовлетворенность браком у супругов со вторым ребенком с семьями с первенцем до 1-го года (результаты получены нами в *исследовании 1* при участии 80-ти семей), то можно утверждать, что показатели удовлетворенности браком после рождения второго ребенка значительно выше, чем после появления первого.

Все вышеперечисленное указывает на то, что рождение второго ребенка в большинстве случаев может являться трудной жизненной ситуацией для супругов, которая характеризуется изменением систем отношений в семье, нарушением общения, совместной деятельности мужа и жены, нарушением их социальных связей с «внешним миром». Все это требует от обоих супругов выработки новых адаптивных механизмов – совладания с новой ситуацией.

В большинстве изученных нами семей, оба супруга проявили позитивный подход (по Bowman, 2003) к разрешению трудностей, вставших перед ними в связи с рождением второго ребенка, который заключается в выработке *диадического копинга* – эмоциональной поддержке партнера, поисках положительного в создавшейся сложной ситуации, и в попытках совместного приспособления и выхода из нее. Тем не менее, в нашей выборке «условно благополучных» семей оказались супруги, копинг – стили которых отличались от позитивного подхода или не совпадали у мужа и жены (например, один из супругов показал позитивный подход, а другой – противоречивый, самообвинительный, сфокусированный на себе, или избегание, уход в себя). Именно в этих семьях оба супруга обнаружили низкие значения удовлетворенности браком, разногласия в ценностных ориентациях на этом этапе развития семьи.

Таким образом, по результатам проведенного нами исследования можно заключить, что появление второго ребенка в семье является примером нормативного (прогнозируемого и ожидаемого) стресса в развитии супружеских отношений, характерными чертами которого являются невысокая удовлетворенность браком обоих супругов, более жесткое распределение/перераспределение ролей в семье, переориентация ценностей, нехватка времени, проводимого супругами вместе, обострение материальных трудностей и др. Совместное (диадическое) совладающее поведение супругов, направленное на совместную адаптацию и разрешение негативной ситуации, связано с большей удовлетворенностью ими своими отношениями. В случае же рассогласования стилей копинг-поведения, или неадекватного подхода к приспособлению и выходу из стрессовой ситуации, нормативный стресс перерастает в стресс экстремальный и может быть связан с неудовлетворенностью супругов своими отношениями. Данное обстоятельство с большой вероятностью увеличивает количество трудных жизненных ситуаций в семье и снижает адаптивность членов семьи и семьи как целого.

Литература

1. *Карабанова, О.А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2004.
2. *Крюкова, Т.Л.* Психология совладающего поведения: Монография. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
3. *Крюкова, Т.Л., Сапоровская, М.В., Куфтяк, Е.В.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. Учебное пособие. Серия «Современный учебник». СПб.: ООО «Речь», 2005.
4. *Куфтяк, Е.В.* Совладающее с трудностями поведение в семье // 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.365-384.

MARITAL COPING WITH PROBLEMS RELATED TO HAVING A SECOND CHILD

E. Kalugina

The situation when a second child is born can be difficult for both spouses (parents), which can be an example of normative family stress. Also, different types of dyadic (marital) coping are revealed.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СЕМЬИ КАК ГРУППОВОЙ ФЕНОМЕН

Е.В. Куфтяк

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

E-mail: elena.kuftyak@inbox.ru

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ (проект № 09-06-00453а)

Совладающее поведение в семье изучается как групповое явление. Проведено исследование совладания супругов в контексте межличностных отношений на разных этапах функционирования семьи и с учетом ситуационного фактора.

На протяжении долгого времени большинство исследований совладающего поведения было сфокусировано на изучении копинг-усилий в преодолении стресса и жизненных трудностей на уровне отдельного человека. Сегодня достаточно очевиден тезис о том, что копинг-поведение не является отдельным, независимым явлением, это неотъемлемая часть сложного, динамического процесса стресса, включающего в себя личность, социальное окружение и их взаимоотношения.

Одной из первых и важнейших структур, где индивид оказывается включен в систему социальных отношений и получает социальную поддержку, является семья. Западные и отечественные исследователи отмечают, что функциональная семья, столкнувшись с трудностями, реагирует как целое, как единая система, противодействует им, стремится предотвратить их неблагоприятные последствия.

Теоретико-эмпирическое исследование, проведенное нами в 2002–2010 гг., позволило обосновать новый взгляд на специфику совладающего поведения в семейной групповой динамике, что позволило существенно расширить границы теоретических представлений о семье как групповом субъекте. Новый подход осуществлен через анализ системы совладающего поведения на групповом уровне, поддерживающей и сохраняющей семейную целостность в четырех ее основных аспектах: трансгенерационном, структурном, динамическом и пространственном. Совладающее поведение семьи мы определяем как *усилия в поиске сохранения ее целостности*. Функциональное состояние компонентов целостности семьи – трансгенерационного, структурного, динамического и пространственного – достигается за счет действия совладающего поведения в семье как особого защитного механизма. Если в семье не действуют механизмы защиты, то возможны неблагоприятные последствия для семейной целостности, вплоть до ее нарушения. Характер связей между поколениями, функциональность внутренних характеристик семьи, достижение динамических изменений определяются выбором стилей и стратегий совладания.

Нами проведен ряд эмпирических исследований семейного стресса и совладающего поведения на разных этапах жизненного цикла семьи (формирующаяся семья, без детей, молодая семья на этапе принятия факта появления в семье ребенка, семья с ребенком – дошкольником и подростком), в ситуации пролонгированного характера стресса (с проблемным членом семьи).

Изучая состояние структурно-динамического аспекта целостности, в зависимости от копинг-усилий супружеской пары было установлено, что для сохранения отношений на уровне супружеской подсистемы необходимы взаимосвязанные копинг-усилия обоих партнеров. Согласованность поведения супругов при столкновении с трудностями рассматривается в континууме *сходство – комплементарность*. *Симметрическое копинг-поведение пары*, выражается в согласованности использования стратегий совладания. В период диадических отношений выбор супругами *позитивной стратегии* совладания, отражающей эмоциональный компонент существующих отношений в паре, имеет симметрический характер. В семье, имеющей ребенка-подростка, как «зрелой семье», установлен симметрический выбор супругами стиля ориентированного на *решение проблем*.

При *комплементарном поведении супружеской пары* один из партнеров находится в более «успешной / адаптивной» позиции, чем другой. Так, на этапе семьи, имеющей ребенка-дошкольника, стремление одного из супругов к избеганию трудных ситуаций носит замещающий характер: при склонности к выбору данной стратегии одним из партнеров у другого наблюдается тенденция к отказу от нее. Для сохранения равновесия в супружеской подсистеме муж играет роль «буфера». Так, *позитивность* мужа компенсирует или *конфликтность* супруги (на этапе появления ребенка) или ее *эгоистичный* настрой (на этапах семья с дошкольником и подростком) или *уход* женщины от трудностей (в семьях, имеющих ребенка-подростка).

В результате исследований нами впервые совладающее поведение супружеской пары рассмотрено как сочетание индивидуальных и объединенных усилий. Мы выделили три стиля семейного совладания, которые характеризуются определенными копинг-усилиями супругов: «эмоциональная направленность супруга», «семейная эмоциональная регуляция – проблемно-ориентированность», «стиль семейной эмоционально-позитивной включенности». Эмоциональный стиль поведения мужа в трудных ситуациях выделен как самостоятельный стиль в структуре семейного совладания. Среди обна-

руженных стилей наибольшая согласованность установлена в ориентации супругов на эмоционально-позитивное преодоление трудностей, что подчеркивает специфичность процесса совладания в семье.

Определено, что ролевая структура семьи на каждом из этапов жизненного цикла семьи имеет характерные связи с совладающим поведением. Так, мы выявили, что действие совладающего поведения на этапе детородящей семьи определяется выполнением основных задач данного этапа – приспособление к большим нагрузкам (физическим, психическим), реорганизации семейных установок и правил. Структура супружеского копинга семьи на данном этапе характеризуется выраженным компенсаторным характером. Признание мужем важности семейных ценностей, адекватное понимание изменений (физиологических, физических, психических) происходящих с женщиной в течение беременности, его чуткое понимание жены, уход беременной женщины от роли «семейного психотерапевта» успешно согласуется с использованием супругами стратегий, направленных активную позитивность в решении проблем и отказ от деструктивных способов совладания.

На этапе семьи, имеющей подростка структура совладания супругов определяется их поведением в сферах родительства, бытовой организации, личностной общности и сексуальных отношений. Показано, что на данном этапе наблюдается наибольшая взаимная согласованность в выборе стратегий совладающего поведения и используемых ресурсов, что свидетельствует об определенной стабильной картине супружеских отношений и семейного поведения.

Таким образом, в период от формирующейся семьи до семьи, имеющей подростка параметры ролевой структуры соотносятся с задачами того или иного этапа развития и имеют динамику развития к более согласованной связи со стилями совладания.

В результате исследований нами установлено, что на каждом из четырех этапов существования семьи от супругов требуются разные шаги для сохранения отношений. На первом этапе семейного развития мужчины чаще жен фокусируются на проблеме и ее разрешении. Позитивный стиль, направленный на улучшение эмоционального качества супружества, приходится на более ранние этапы семейной жизни и чаще выбирается мужьями, чем женами. На этапе «семья с дошкольником» мужчины в ситуации угрозы личностному развитию чаще прибегают к стратегиям «самосохранения» (избегание, конфликтный стиль), тогда как на других этапах это более характерно для женщин.

Нами эмпирически доказано, что тип сбалансированности семьи, определяемый уровнем параметров сплоченности и гибкости, связан с успешностью преодоления проблем членами семьи. Ориентация на разрешение проблемы и позитивность в преодолении семейных трудностей характерна для супругов сбалансированных типов семей. В несбалансированных семьях они фокусируются на эмоциях, конфликтуют и изолируются от социального окружения.

Эмпирически определено влияние ситуационного контекста (ситуации «продолженного характера стресса») на возможность поддержания того или иного аспекта семейной целостности за счет действия регулятора – совладающего поведения. При отсутствии механизмов защиты в семье хронические трудности выступают как фактор, разрушающий семейную целостность. При эффективном действии групповых механизмов защиты трудности становятся источником дальнейшей интеграции и адаптации семьи, что свидетельствует о сохранности семейной целостности. Так, семьи в ситуации перехода от цикла развития «включение детей-сирот в систему» к новому циклу «семья как новое целое» семья достигает равновесного состояния в топологическом, структурном и динамическом аспектах групповой целостности с помощью: развития способности совладать с кризисом и «включения» социально-психологического механизма интеграции семьи – «эмоциональной идентификации с семьей».

Таким образом, совладающее поведение семьи как групповой феномен характеризуется следующими критериями: *динамический порядок* выбора копинг-поведения; *взаимодействие* – объединение индивидуальных усилий каждого из членов семьи; *значимость копинг-усилий каждого партнера для благополучия другого партнера и их отношений*; *связанность* с социальным контекстом семейной системы (функциональность системы, удовлетворенность браком, характер стресса и др.).

COPING BEHAVIOR OF FAMILY AS GROUP PHENOMENON

E. Kuftiyak

Coping behavior in a family is studied as group phenomenon. Study of marital coping in the context of interpersonal relations at different stages of family functioning is conducted and with provision for social context.

ОТНОШЕНИЕ МУЖЧИНЫ К СЕБЕ И К РЕБЕНКУ И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОГЕННОГО ФОНА ДЕТСКО-ОТЦОВСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Ю.А. Латышева

Россия, г. Москва, Государственный академический университет гуманитарных наук

E-mail: ullat@yandex.ru

Проведен анализ литературы по проблеме детско-отцовских отношений. Выделены стрессогенные компоненты отношения отца к ребенку, влияющие на его психоземotionalное развитие. Приведены данные пилотажного исследования, в котором выявлены структурные элементы самоотношения мужчины, связанные с негативным эмоциональным отношением к ребенку, что ведет к формированию стрессогенного фона детско-отцовского взаимодействия, влияющего на поведение и развитие ребенка. Библиогр. 7.

Понимание роли отца полярно менялось в разные исторические эпохи. Изменение социокультурной ситуации в обществе способствовало трансформации позиции отца в семье. В последние десятилетия наблюдается очередной социокультурный сдвиг, подразумевающий растущее значение фигуры отца в жизни и развитии ребенка. Активно стали исследоваться вопросы значимости отцовской вовлеченности, любви, позитивного отцовствования (fathering) для детей и подростков (Rohner, 1998; DeKleyn и др., 1998; Lamb, Lewis, 2004).

О значении родителей для эмоционального развития ребенка известно уже довольно много. Аналитически ориентированные исследователи считают, что отец может поддерживать агрессивные импульсы ребенка, сместить их с матери на себя, что помогает ребенку легче пережить потерю особых первичных отношений с матерью (Trowell, 2002). Имеется множество экспериментальных свидетельств о том, что делинквентное поведение, злоупотребление алкоголем, поведенческие трудности, депрессивные симптомы, безработица у отцов связаны с риском возникновения общей стрессогенной ситуации в семье, депрессивных и тревожных состояний у детей и подростков (Phares, Compas, 1993). Есть данные о важности детско-отцовского конфликта для возникновения депрессивных симптомов у подростков (Rohner, 1998). В других исследованиях отмечается: чем больше негативных эмоций испытывает ребенок в результате стресса при взаимодействии с отцом, тем в большей степени дети агрессивны в школе (Parke и др., 2004). Специально организованные эксперименты показали, что дети более негативно реагируют на последствия супружеского конфликта, выражаемого отцом. Стресс, испытываемый ребенком, при наблюдении за агрессивным поведением именно отца, вызывает усиление эмоций злости, печали и страха, что показывает его особенную уязвимость к отцовским унижениям и агрессии (Cummings и др., 2004). Во многих экспериментальных исследованиях показано, что «негативное» отцовствование является важной причиной возникновения поведенческих нарушений у детей. Поведение детей, чьи отцы проявляют грубость и физическую агрессию в отношениях с ними, чаще имеют черты асоциальности, по сравнению с поведением детей, чьи отцы проявляют большую эмоциональную теплоту, вовлеченность (DeKleyn и др., 1998). Считается, что бесчувственный, равнодушный отец препятствует развитию эмоциональной регуляции у ребенка. Возбужденный ребенок, отец которого не может помочь ему успокоиться, вынужден в итоге пытаться справиться со своими эмоциями, возникающими в результате стресса, самостоятельно, что нередко выражается в агрессивных срывах. Было показано, что на поведение ребенка оказывает влияние не только актуальное отношение отца, но и качество детско-отцовской привязанности в младенчестве; нарушения которой могут приводить к поведенческим нарушениям в более старшем возрасте (DeKleyn и др., 1998).

Нами проведено пилотажное исследование, в котором приняли участие 10 мужчин, имеющих детей, в возрасте от 25 до 40 лет. Рабочая гипотеза: самоотношение мужчины определяет специфику его эмоционального отношения к ребенку. Методы исследования: МИС (методика исследования самоотношения, С.Р. Пантеев), ОДРЭВ (опросник для исследования эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия, Е.И. Захарова), для статистической обработки данных использовался коэффициент корреляции Спирмена.

Анализ данных показал, что между самопривязанностью мужчины и оказанием эмоциональной поддержки ребенку наблюдается высоко значимая положительная корреляция ($r=0,88$; $p<0,01$). Мужчина с низким уровнем самопривязанности не считает себя самодостаточной личностью, он в целом неудовлетворен собой, испытывает сильное желание соответствовать идеальному представлению о себе. Общий фон отношения к себе можно охарактеризовать как отрицательный, непринимаящий. Подобное отношение к себе связано с низким уровнем принятия ребенка и во многом определяет характер реагирования на его ошибки и неудачи, которые рождают в таком отце желание унижить ребенка, вселить в

него неуверенность в своих силах. Такие мужчины редко выражают солидарность детским проблемам, не видят необходимости помогать ребенку, который оказывается один на один со своим состоянием и со своими проблемами. Такой отец транслирует ребенку мысль об отсутствии веры в его возможности, что любой его промах, ошибка или неудача неизбежно снижает уровень любви родителя.

Значимые положительные корреляции были обнаружены между показателями уровня самопривязанности мужчины и чувств, возникающих в ситуации взаимодействия с ребенком ($r=0,68$; $p<0,05$), а также характеристикой общего эмоционального фона взаимодействия отца и ребенка ($r=0,69$; $p<0,05$). Взаимодействие с ребенком у отца с низким уровнем самопривязанности вызывает целую гамму негативно окрашенных чувств и переживаний. Можно сказать, что скрытое раздражение, чувство недовольства ребенком часто вырываются вовне и создают негативный эмоциональный фон.

Выявлена значимая положительная связь между показателями отраженного самоотношения мужчины и отношения к себе как к родителю ($r=0,63$; $p<0,05$). Это говорит о том, что мужчина, полагающий, что его личность, характер и деятельность не способны вызывать у других людей уважение, симпатию, одобрение, понимание, негативно оценивает свою родительскую роль. Это неизменно отражается на отношении к ребенку в виде нетерпимости, неуверенности во взаимодействии, чувства неудовлетворенности от общения с ним. По результатам исследования показатели внутренней конфликтности и самообвинения мужчины имеют значимую отрицательную корреляционную связь с отношением к себе, как к родителю ($r=-0,70$; $p<0,05$) и ($r=-0,62$; $p<0,05$) соответственно, а также самообвинение значимо отрицательно коррелирует с умением воздействовать на состояние ребенка ($r=-0,63$; $p<0,05$). Высокий уровень внутренней конфликтности и самообвинения, характеризующий негативными эмоциями в адрес «Я», сомнениями, несогласием с собой, интрапунитивностью, является причиной негативного отношения к себе, как к родителю и может порождать раздражение, стремление избегать близкого контакта и даже самого взаимодействия с ребенком. Это неизменно отражается на отношении к ребенку, в результате чего отец с высоким уровнем показателя самообвинения, зная о своей направляющей, организующей, планирующе-регулирующей функции, теряет себя, чувствует себя неспособным воздействовать на состояние ребенка, не может самостоятельно справиться с ним.

Подводя итоги исследования, можно сделать вывод о том, что такие структурные компоненты самоотношения мужчины, как: самопривязанность, отраженное самоотношение, внутренняя конфликтность и самообвинение связаны с его эмоциональным отношением к ребенку, во многом определяя «знак» этого отношения. Негативное самоотношение может порождать негативные переживания в адрес ребенка – злость, раздражение, досаду. Итогом такого взаимодействия становится усталость, опустошенность. В системе детско-родительских отношений негативное отношение родителя к себе, так же как и негативное отношение к ребенку, оказывает губительное воздействие на психоэмоциональное развитие ребенка и, по всей видимости, является стрессогенным фактором, который формирует нарушения его поведения и социализации.

Литература

1. DeKleyn M., Speltz M., Greenberg M. Fathering and early onset conduct problems: positive and negative parenting, father-son attachment, and the marital context // Clin. Child Family Psychology Review. 1998. Vol. 1. № 1. P. 3-21.
2. Fonagy P. Male perpetrators of violence against women: an attachment theory perspective // J. Applied Psychoanalytic studies. 1999. Vol. 1. № 1. P. 7-27.
3. Lamb M., Lewis C. The development and significance of father-child relationships in two-parent families // The role of the father in child development. – New Jersey: Wiley, 2004. P. 272-307.
4. Parke R., Dennis J., Flyr M., Morris K., Killian C., McDowell D., Wild M. Fathering and children's peer relationships // The role of the father in child development. – New Jersey: Wiley, 2004. P. 272-307.
5. Phares V., Compas B. Fathers and developmental psychopathology // Current Directions in Psychological Science. 1993. Vol. 2. № 5. P. 162-165.
6. Rohner R. Father love and child development: history and current evidence // Current Directions in Psychological Science. 1998. Vol. 7. P. 157-161.
7. Trowell J. Setting the scene // The importance of fathers, Brunner-Routledge, Hove, 2002. P. 3-20.

THE RELATION OF THE MAN TO HIMSELF AND TO HIS CHILD AND ITS ROLE IN FORMATION STRESSFUL BACKGROUND OF FATHER-CHILD INTERACTION

J. Latysheva

The literature analysis on a problem of father-child relations is carried out. Forming stress components of the relation of the father to the child influencing child's psychoemotional development are picked out. There are data of flight research in which structural elements of the father's self-relation connected with the negative emotional relation to the child are revealed. The connection conduct to formation stressful background of the father-child interaction influencing behaviour and development of the child. Bibliography 7.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЛОДЫХ СУПРУГОВ ИЗ УНИЛОКАЛЬНЫХ И НЕОЛОКАЛЬНЫХ СЕМЕЙ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ С РОДСТВЕННИКАМИ

А.Ю. Маленова

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

E-mail: malyonova@mail.ru

В статье приведены результаты исследования уровня стрессогенности конфликтной ситуации с родственниками (на примере тещи и свекрови) и особенностей совладания с ней в зависимости от пространственно-территориальной локализации молодых супругов. Табл. 2, библиогр. 2.

Особенность экономической ситуации в нашей стране, усиленная тенденцией к симбиотическим связям, влечет за собой проблему пространственной локализации молодых супругов в родительских семьях одного из них и формирования взаимоотношений в расширенной родственной системе. Молодые супруги, проживающие совместно с родителями относятся к унилокальному типу семейной организации, подразделяемому на матрилокальный (мужчина проживает с родителями супруги) и патрилокальный (женщина проживает в родительской семье супруга) виды семьи (Антонов А.И., Медков В.М., 1996). Форма организации межличностного взаимодействия в унилокальных семьях, вносит дополнительные сложности в отношения супругов, повышая вероятность прямого или опосредованного вмешательства в жизнь молодой семьи, в том числе способствуя появлению и обострению разного рода конфликтов. В свою очередь, *конструктивное преодоление, выбор позитивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях является важным фактором сохранения внутрисемейных отношений, особенно важным для уязвимой, еще непрочной структуры молодой семьи.*

Учитывая актуальность для российского общества данной проблематики, целью нашего исследования выступило изучение способов совладания молодых супругов с конфликтными ситуациями, участниками которых выступают их родители, занимающие ролевые позиции тещи и свекрови. Выборку составили 80 человек, из них 38 мужчин и 42 женщины в возрасте от 25 до 30 лет, стаж брака которых не превышал 5 лет (период установления взаимоотношений с близкими родственниками, адаптации к новым внутрисемейным ролям). Из них 38 супругов представляли унилокальные семьи (18 мужчин и 20 женщин), 42 – неолокальные, имеющие возможность жить отдельно от родителей (20 мужчин и 22 женщины). Основным методом исследования выступало тестирование, вспомогательным – письменный опрос. Методический инструментарий, модифицированный для решения задач исследования, был представлен опросниками оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) и копинг-стратегий Ч. Карвера (адаптация Л.И. Дементий).

Поскольку изучение совладающего поведения личности предполагает соблюдение определенной процедуры, а именно определение уровня стрессогенности или значимости ситуации, запускающей механизм совладания (Дементий Л.И., 2004), это выступило первой задачей нашего исследования. Эмпирическим референтом уровня стрессогенности ситуации конфликта с родственниками выступил средний и высокий уровень тревожности молодых супругов, обнаруженный с помощью соответствующего методического инструментария (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Уровень тревожности в ситуации конфликта с близкими родственниками у супругов из разных типов семей (частота встречаемости, %)

№	Уровень СТ	Тип семьи			
		Унилокальный		Неолокальный	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
1	Низкий уровень	11	5	40	23
2	Средний уровень	67	75	35	23
3	Высокий уровень	22	20	25	54

Наиболее стрессогенным оказался конфликт со свекровью у женщин из неолокальных семей: высокий уровень СТ встречается у 54% женщин, что более, чем в два раза превосходит аналогичный показатель в группе женщин, совместно проживающих со свекровью (фэмп.=2,34 при $p \leq 0,00$), большая часть которых испытывает тревогу средней степени (фэмп.=3,54 при $p \leq 0,00$), видимо в связи

с определенной степенью адаптации к источнику стресса и повышением толерантности членов семьи. В целом картина переживаний мужчин из унилокальных семей схожа с особенностями женской выборки этого типа – преобладает средний уровень тревоги (67% опрошенных). Однако мужчины, проживающие отдельно от тещи в большинстве случаев испытывают меньший эмоциональный дискомфорт при возникновении конфликта с ней (40% против 11% мужчин из унилокальных семей: $f_{эмп.}=2,13$ при $p \leq 0,01$). Таким образом, совместное проживание с родственниками, в процессе которого неизбежны непосредственные столкновения интересов, сопровождается средним уровнем эмоционально напряжения молодых супругов независимо от их пола. Однако при раздельном проживании более уязвимыми и эмоционально неустойчивыми оказываются женщины при конфликте со свекровью, чем мужчины, оказавшиеся в аналогичной ситуации с тещей ($f_{эмп.}=1,96$ при $p \leq 0,05$).

Учитывая референтность семейной группы для молодых супругов, можно предположить, что в конфликтных ситуациях с матерью партнера будут преобладать конструктивные способы их преодоления. Соответствующий диагностический инструментарий предваряла анкета, позволяющая проверить наши ориентировочные предположения о предпочитаемых стратегиях поведения супругов в разных типах семей. В целом картина оказалась схожей (применение ϕ – критерия Фишера, статистически значимых различий не выявило): независимо от типа проживания с родителями, при конфликтном взаимодействии с тещей (свекровью) приоритет отдается выжидательной позиции (38,8% опрошенных) и переговорам (22,8% опрошенных). В меньшей степени молодые супруги склонны решать проблему молчанием (14% опрошенных), с помощью партнера в роли посредника (10,5% опрошенных) и избеганием конфликта (12,3% опрошенных). Таким образом, поведение женщин и мужчин, как в унилокальных, так и неолокальных семьях, при конфликтном столкновении с близкими родственниками преимущественно ограничивается пассивными стратегиями, направленными на переживание напряженной ситуации.

В свою очередь применение психодиагностического инструментария оказалось более информативным – несмотря на преобладание средних значений (7-11 баллов), выявились предпочитаемые стратегии совладания, используемые супругами в ситуации конфликта с тещей/свекровью в разных типах семейной организации (см. Таблицу 2).

Таблица 2

Копинг-стратегии молодых супругов в ситуации конфликта с близкими родственниками в разных типах семей (ср. значения)

№	Копинг-стратегии	Тип семьи			
		Унилокальный		Неолокальный	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
1	Активный копинг	9,28	10,80	10,25	9,64
2	Планирование	8,56	9,80	10,20	9,86
3	Поиск активной общественной поддержки	7,67	9,10	7,30	8,68
4	Поиск эмоциональной общественной поддержки	7,67	10,00	7,55	10,23
5	Подавление конкурирующей деятельности	7,50	8,10	9,20	8,09
6	Обращение к религии	5,11	8,50	5,85	7,55
7	Положительное истолкование и рост	10,11	11,65	10,70	10,82
8	Сдерживание	9,89	10,50	9,50	8,95
9	Принятие	9,89	10,70	7,95	9,64
10	Фокус на эмоциях и их выражение	7,94	9,55	7,00	8,32
11	Отрицание	8,61	7,95	7,90	7,41
12	Ментальное отстранение	8,72	7,80	8,00	8,55
13	Поведенческое отстранение	8,61	8,60	7,00	8,68
14	Использование алкоголя	4,83	4,25	5,10	5,09
15	Юмор	8,89	11,05	10,15	8,23

В целом, пассивная реакция на конфликт, обнаруженная при анкетном опросе, подтверждается в отношении мужчин из матрилокальных семей: они чаще обращаются к копинг-стратегиям «принятие» ($t=-3,062$ при $p \leq 0,01$) и «поведенческое отстранение» ($t=-2,157$ при $p \leq 0,05$). Тогда как в

неолокальных семьях при конфликте с тещей мужчины чаще прибегают к «планированию» ($t=2,627$ при $p \leq 0,05$), «подавлению конкурирующей деятельности» ($t=2,870$ при $p \leq 0,01$) и «юмору» ($t=2,123$ при $p \leq 0,05$), демонстрируя тем самым достаточно активное противостояние источнику стресса.

Женщинам из патрилокальных семей, в отличие от женщин из неолокальных, в большей степени свойственно сдерживать себя в ситуации конфликта со свекровью ($t=-2,272$ при $p \leq 0,05$), в том числе обращаясь к юмору, как своеобразному способу разрядки напряжения в отношениях ($t=-3,924$ при $p \leq 0,001$). Однако активные попытки разрешить, а, порой, и предотвратить, конфликтную ситуацию с матерью супруга также более свойственны женщинам при совместном проживании с родственниками ($t=-2,120$ при $p \leq 0,05$). Несмотря на невысокий в целом статус стратегии «использование алкоголя (сигарет)», она более свойственна женщинам из неолокальных семей, в большей степени склонных снижать напряжение саморазрушающими способами ($t=2,397$ при $p \leq 0,05$), в частности, после завершения общения со свекровью.

Таким образом, пространственно-территориальная локализация молодых супругов внутри или вне родительской семьи, действительно выступает фактором, в некоторой степени определяющим содержание эмотивной и конативной сторон межличностных отношений в семье. Обнаруженные тенденции, на наш взгляд, требуют дальнейшей эмпирической работы в заданном направлении, раскрывая новые исследовательские перспективы, с одной стороны, и новые возможности для оказания психологической помощи членам семьи, с другой.

Литература

1. Антонов А.И., Медков В.М. Социология семьи. М.: Изд-во МГУ: Изд-во Международного университета бизнеса и управления («Братья Карич»), 1996. 304 с.
2. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения // Журнал прикладной психологии. 2004. №3. С.20-25.

COPING BEHAVIOUR OF YOUNG SPOUSES FROM UNILocal AND NEOLOCAL FAMILIES IN CONFLICT SITUATIONS WITH RELATIVES.

A. Malenova

The article is devoted to the analysis of level stressful a conflict situation with relatives and features coping-behavior with it depending on spatially-territorial localisation of young spouses.

СПЕЦИФИКА СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ДИНАМИКИ НАПРАВЛЕННОСТИ РЕФЛЕКСИИ В КРИЗИСЕ ПЕРВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Д.В. Панасенкова

Россия, г. Ярославль, Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова
E-mail: dashynua@yandex.ru

Рассматривается первая беременность и роды как нормативный кризис в жизни женщины, в котором была выявлена динамика направленности рефлексии и специфика использования стратегий совладающего поведения.

В настоящее время наблюдается увеличение интереса психологической науки к проблеме кризисов личности. Оформляется новое направление – кризисная психология, которая изучает многообразие сложных, травматических, критических ситуаций, возникающих на жизненном пути личности, а также деятельность по их преодолению.

Актуальность проблемы переживания кризисов обусловлена самой человеческой жизнью с постоянно возникающими противоречиями. Естественное противоречие между стремлением соответствовать социальным ожиданиям, в том числе и возрастным, и мотивацией к сохранению собственной индивидуальности ведет к внутренним конфликтам и, как следствие, к кризисам развития личности, которые усугубляются неустойчивыми внешними ориентирами (Солдатова, 2007).

Все чаще исследователями подчеркивается, что в кризисные периоды жизни личности активизируется рефлексивность, когда приходится переосмысливать ценности и находить способы адаптации к изменившимся условиям, вырабатывая и используя новые жизненные стратегии. То есть рефлексия является предпосылкой для целенаправленного изменения себя и перехода на новый, более высокий

уровень развития. С появлением новообразований, переосмыслением ценностей, принятием новой роли, необходимостью адаптации к изменившимся условиям, перестройкой мотивационной сферы связан один из самых важных периодов в жизни женщины, а именно беременность и рождение ребенка. Кризисность периода беременности неоднократно подчеркивается в работах Филипповой Г.Г., Пайнз Д., Подобиной О.Б., Земзюлиной И.Н., Радионовой М.С., Эриксона Э., Рапопорта Дж. и др.

Первая беременность – время эмоционального и психологического переворота. Однако, несмотря на эмоциональный кризис, который она провоцирует, это нормальная фаза развития и драгоценное время для эмоциональной подготовки к материнству. Во время беременности, особенно первой, «оживают» конфликты предыдущих этапов развития, и молодая женщина вынуждена разрешать их внутренне и внешне новым путем. Мы можем, таким образом, рассматривать первую беременность как кризисную точку в долгом поиске женской идентичности, как точку, из которой невозможен возврат (Пайнз, 1997).

Данные факты обусловили специфику нашего исследования. *Объектом* нашего исследования стал кризис первой беременности и родов. *А предметом* – совладающее поведение и направленность рефлексии в кризисе первой беременности.

Под совладающим поведением мы понимаем когнитивные и поведенческие усилия, затрачиваемые индивидом для ослабления влияния стресса с целью адаптации. Смысл этого поведения – овладеть, смягчить, привыкнуть либо уклониться от требований, предъявляемых кризисной ситуацией (Лазарус, 1986).

Гипотезами нашего исследования явились следующие предположения:

1. Направленность рефлексии меняется в зависимости от этапа (триместра) проживания кризиса первой беременности;
2. Стратегии совладающего с жизненными трудностями поведения изменяются в зависимости от этапа (триместра) проживания кризиса первой беременности.

Научная новизна нашего исследования заключается в том, что первая беременность и роды рассматриваются как нормативный кризис в жизни женщины. При обосновании кризисности периода беременности была выявлена динамика направленности рефлексии, аналогичная выявленной ранее динамике рефлексии в личностном кризисе (Саковская, 2009). Данный факт обладает большой теоретической значимостью для психологической науки. Данное исследование явилось шагом к выявлению общепсихологической закономерности – динамики рефлексии в проживании психологического кризиса.

Практическая значимость. Понимание направленности рефлексии и особенностей совладающего поведения на разных этапах проживания кризиса позволит специалисту выбирать наиболее продуктивные стратегии взаимодействия, в процессе оказания психологической помощи.

Процедура и результаты исследования. В исследовании приняли участие 42 женщины. Для всех испытуемых это первая беременность и роды.

Для проверки выдвинутых гипотез были проведены следующие диагностические методики: Методика оценки уровня рефлексивности личности Карпова А.В., Пономаревой В.В.; Методика уровня выраженности и направленности рефлексии Гранта М.; Методика диагностики копинг-стратегий Лазаруса Р.

При обработке результатов использовались следующие статистические критерии: непараметрический Т-критерий Вилкоксона для попарного сравнения зависимых выборок; χ^2 Фридмана для сравнения всех зависимых групп одновременно (это женщины в I, II и III триместре соответственно); коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Далее опишем основные результаты нашего исследования.

Во-первых, выявилась динамика саморефлексии и социорефлексии в период беременности. Направленность меняется следующим образом: от преобладания социорефлексии в первом триместре беременности ($p < 0,05$) к увеличению направленности на себя (саморефлексии) во втором триместре ($p < 0,01$), и к выравниванию выраженности само- и социорефлексии в третьем триместре. В первом триместре выраженность социорефлексии объясняется тем, что поведение женщины в этот период во многом зависит от принятия факта беременности среди людей из ближайшего окружения, в итоге принимается самое важное решение о прерывании или продолжении беременности. Увеличение выраженности саморефлексии во втором триместре прежде всего связано с физиологическими изменениями в организме будущей матери, а именно, в этот период женщина начинает ощущать шевеление ребенка, приобретать интрацептивный опыт взаимодействия, что является первым признаком реальности существования ребенка. К третьему триместру различия сглаживаются, что связано с появлением новых страхов и вопросов, связанных с организацией и процессом самого акта рождения.

Во-вторых, выявилась динамика изменения направленности рефлексии относительно времени. А именно, в первом триместре наиболее выражена ретрофлексия, которая направлена на анализ событий в прошлом, на выявление возможных ошибок и т.д. Применительно к ситуации беременности это объясняется следующим образом: в преобладающем большинстве случаев беременность как факт обнаруживается неожиданно, а так как это абсолютно новое состояние для женщины, как вести себя в большинстве случаев женщины не имеют представления, поэтому пытаются вести себя как раньше, используя проверенные стратегии поведения. Вместе с ретрофлексией в этот период также выражена более, чем рефлексия настоящего времени, рефлексия будущей деятельности. Это связано с попытками представить, как изменится жизнь после рождения ребенка.

Во втором триместре рефлексии настоящей и будущей деятельности начинают значительно преобладать над ретрофлексией. Это также связано с описанными выше физиологическими изменениями в организме женщины. В третьем триместре не были выявлены значимые различия между данными видами рефлексии.

В-третьих, выявилась динамика некоторых копинг-стратегий. От первого к третьему триместру увеличивается выраженность поиска социальной поддержки, планирование решения проблемы, уменьшается выраженность стратегии конфронтации, избегания. Таким образом, в период беременности женщины более предпочитают проблемно-ориентированные стратегии совладания. Поиск социальной поддержки выделяется в самостоятельный эффективный стиль совладания в кризисе первой беременности.

Таким образом, были подтверждены гипотезы об изменении направленности рефлексии и стратегий совладания в процессе переживания беременности, который является кризисным этапом развития личности.

SPECIFICITY OF COPING BEHAVIOR AND DYNAMICS OF ORIENTATION OF THE REFLECTION IN CRISIS OF THE FIRST PREGNANCY

D. Panasenкова

Considered the first pregnancy and childbirth as a normative crisis in the lives of women, which was revealed the dynamics of directions of reflection and the use of specific strategies of coping behavior.

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И КОПИНГ-РЕСУРСОВ У БЕРЕМЕННЫХ И РОДИВШИХ ЖЕНЩИН

М.А. Панина, Ю.Л. Сорокина

Россия, г. Москва, Институт гуманитарного образования и информационных технологий

E-mail: star77713@mail.ru

Представлены результаты исследования стилей, стратегий копинг-поведения и социальных копинг-ресурсов у беременных и родивших женщин. Выявлены значимые различия в способах совладания у беременных и родивших женщин, а также в ожидании поддержки со стороны определенных социальных кругов. Библиогр. 6.

Изменяющиеся условия жизни, влияния быстро меняющихся социальных и технологических факторов, заставляют человека адаптироваться в данной среде, что не редко приводит к стрессу. Неумение или неспособность совладать со стрессом, влечет за собой ухудшение здоровья и качества жизни человека. Проблема копинг-поведения и копинг-ресурсов у беременных и родивших женщин актуальна в связи с потребностью психологической помощи семье и, в частности, женщине. В России на передний план часто выдвигаются социально-профессиональные роли женщины, а ее материнские функции остаются менее замеченными. Анализ материнства в традиционных культурах, для успешной адаптации в стрессовых ситуациях беременных и родивших женщин осуществляется сопровождением этого процесса посредством системы ритуалов и традиций, что способствует обретению женщиной личностной уверенности в своих силах. По мнению социологов и психологов, такой системы в нашем обществе на сегодняшний день нет, либо она не достаточно развита для полноценной помощи женщинам в непростой ситуации принятия роли матери.

Целью исследования является выявление особенностей копинг-поведения и копинг-ресурсов беременных и родивших женщин. Мы предполагаем, что существуют различия копинг-поведения копинг-ресурсов у беременных и родивших женщин; беременные женщины чаще реагируют эмо-

ционально в стрессовых ситуациях, а родившие женщины чаще выбирают способ совладания, ориентированный на проблему; беременные женщины чаще используют копинг-ресурсы, связанные с поддержкой коллег и друзей, а родившие женщины чаще выбирают поддержку организаций.

В своем исследовании мы использовали опросники способов копинга: первый – копинг-тест Лазаруса Р., методику многомерного измерения копинга «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», Эндлера, Паркера. Для изучения копинг-ресурсов использовали «Многомерную шкалу восприятия социальной поддержки» Зимета. В исследовании приняли участие 40 женщин (20 беременных, 20 родивших). При сравнении двух выборок с помощью критерия U Вилкоксона и Манна-Уитни, для оценки достоверности различий между выборками по уровню выраженности какого-либо признака, выявилось, что стили, стратегии и копинг-ресурсы у обеих выборок имеют значимые различия.

При исследовании стилей совладания было выявлено, что беременные женщины чаще прибегают к копингу, ориентированного на эмоции и социальное отвлечение, а родившие женщины выбирают стиль копинг-поведения ориентированного на проблему ($p \leq 0,01$). Исследование копинг-стратегий показало, что беременные женщины более склонны к положительной переоценке проблемной ситуации, чем родившие женщины, но последние в проблемной ситуации, чаще используют такие стратегии, как планирование решения проблемы и самоконтроль ($p \leq 0,01$). Исследование копинг-ресурсов показало, что беременные женщины чаще используют копинг-ресурсы, связанные с поддержкой коллег и друзей, а родившие женщины чаще выбирают поддержку организаций ($p \leq 0,05$).

Психологическая характеристика копинг-поведения беременных женщин: беременные женщины чаще прибегают к эмоционально-ориентированному копингу, то есть к попытке снизить собственный психический дистресс, что может сопровождаться переоценкой обстоятельств, а не их изменением. В стрессовых ситуациях проявляют в поведении эмоциональную неустойчивость, в большей степени при возникновении трудных ситуаций проявляют яркие эмоции и раздражительность. Беременные женщины прибегают к положительной переоценке, прикладывая усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности, возможно религиозное измерение. Также осуществляют поиск социальной поддержки, усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки. Беременные женщины пользуются копинг-ресурсами, помогающими справиться со стрессогенными ситуациями, такими, как поддержка семьи, поддержка значимых других людей и поддержка коллег и друзей.

Психологическая характеристика копинг-поведения родивших женщин. Родившие женщины в стрессовых ситуациях чаще используют проблемно-ориентированный стиль поведения. Пытаются изменить источник стресса в окружающем мире и найти рациональные способы разрешения трудностей. Они при возникновении трудностей ищут способы наиболее продуктивного выхода из данной ситуации. Быстро ориентируются в стрессовой ситуации, легко находят верные способы решения проблемы. Так же используют стратегии копинг-поведения, такие как: поиск социальной поддержки, т.е. усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки; планирование решения проблемы – произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включая аналитический подход к решению проблем и самоконтроль – усилия по регулированию своих чувств и действий. Копинг-ресурсы, к которым прибегают родившие женщины для лучшей адаптации в стрессовой ситуации, это поддержка семьи и значимых других.

Из вышесказанного можно увидеть, что у беременных и родивших женщин имеются свои особенности в выборе копинг-поведения и копинг-ресурсов. Беременные женщины чаще прибегают к эмоционально-ориентированному копинг-поведению в стрессовых ситуациях, а родившие женщины чаще выбирают способ совладания, ориентированный на проблему. Беременные женщины чаще используют копинг-ресурсы, связанные с поддержкой коллег и друзей, а родившие женщины чаще выбирают поддержку организаций. На основании проведенного исследования и полученных выводов, можем утверждать, что наши гипотезы подтвердились.

Литература

1. Абабков В. А., М. Пере Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб, 2004.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006.
3. Грановская Р. М. Психологическая защита. СПб, 2007.
4. Миронова Н.И., Брутман В.И. «Речь женщин в разные периоды беременности». Сироты России: Право ребенка на семью. Материалы Общероссийской конференции. Москва, 15–19 января 2001 г. М. 2001. С. 158-164.
5. Филиппова Г. Г. Хрестоматия по перинатальной психологии: Психология беременности, родов и послеродового периода / Сост. А.Н. Васина. М.: Изд-во УРАО, 2005. 328 с.
6. Филиппова Г.Г. Психология материнства: Учебное пособие. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 240 с.

This research is dedicated to coping styles and patterns and social coping resources used by pregnant women and mothers. It was educed there are significant differences in coping strategies between pregnant women and mothers as well as in social support expectations.

ИСТОРИЯ СЕМЬИ КАК РЕСУРС СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Е.А. Петрова, Т.Л. Крюкова

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

E-mail: referent_kos@mail.ru, tatleonkr@kmtu.ru

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

В тезисах рассматривается проблема исследования истории семьи как копинг ресурса: дефицит обоснованных научных концепций, малое количество исследований и отсутствие надежного психодиагностического инструментария. Опираясь на результаты эмпирического исследования, авторы раскрывают аспекты (формы) ресурсности истории семьи, условия и критерии эффективности исследуемого ресурса, средства доступа к нему. Библиогр. 11.

Для нашей страны тема исследования истории семьи весьма актуальна, учитывая исторические события России начала XX века (войны, репрессии, ссылки и др.), затронувшие не только жизнь отдельных поколений в обществе в целом, но и отношения практически в каждой российской семье. Последствия этих далеких событий проявляются в различных дисфункциональных социально-психологических феноменах семьи и в настоящее время (Бейкер, Гиппенрейтер, 2005).

История семьи – сложный и слабо исследованный в науке феномен. Не смотря на зачастую высокий интерес и мотивацию людей к исследованию собственной истории (о чем свидетельствует все увеличивающееся количество интернет-сайтов по генеалогии, компьютерных программ для построения семейного дерева и др.), она остается за рамками научной психологии ввиду, в основном, двух причин: отсутствия научных теоретических концепций и надежного исследовательского инструментария.

В психологической литературе история семьи рассматривается как основная составляющая часть семейной памяти, которая позволяет хранить эту историю, передавать, «возвращаться» к прошлому, устанавливать связь личной и семейной истории, способствует процессу интеграции с членами семьи (Muxel, 1998; Иванец, 2002); как составляющая автобиографической памяти (Нуркова, 2000).

С позиций нарративной психологии (Сарбин, 2004; Брокмейер, Харре, 2000; Сапогова, 2003 и др.), история семьи рассматривается как часть семейного нарратива – корпуса разнообразных по содержанию внутрисемейных текстов, фиксирующих ... основные концепты «семейной культурной концепции», создаваемые преимущественно с целью придать устойчивую и передаваемую форму коллективному семейному опыту, «опредметить» особенности семейного (микрогруппового) сознания (Сапогова, 2003. С.79).

Особое место тема истории семьи занимает в психотерапевтической литературе (Боуэн, 2005; Михайлова, 2003; Черников, 2001; Шутценбергер, 2001 и др.). История семьи чаще здесь анализируется как фактор психологической травматизации личности, тесно связанный с процессами личного и семейного бессознательного. Довольно известны работы Шутценбергер (2001) о «синдроме годовщины» – повторениях событий и судеб в важные для семьи даты. Работая с онкобольными посредством глубокого исследования семейной истории, она показала связь происходящих в жизни человека событий и болезней с важными датами и событиями семейной истории, которые, однако, не осознаются самим человеком. Осознание такого «наследования», по сути, являлось ключом к выздоровлению. Другие авторы писали о таких феноменах как семейные мифы (Феррейра, Эйдемиллер, Юстицкис, Мишина), трансгенерационный «баланс семейных счетов, семейных заслуг и долгов» (Бурзомени-Надь), семейные тайны (Вег) и другие. Однако во многом данные концепции опираются лишь на психотерапевтический опыт работы автора, но не имеют под собой эмпирических исследований, подтверждающих теоретические положения. Кроме неосознаваемых явлений семейной передачи в научной литературе анализируется процессы осознаваемого социального наследования.

В исследовательских целях мы сформулировали определение *истории семьи* – как совокупности знаний о членах семьи старших поколений, их жизни и личностных особенностях, а также

семейных традициях, правилах, ритуалах, фиксированных в семейной памяти в частично мифологизированной форме, осознанно или неосознаваемо передаваемых из поколения в поколение как семейный нарратив.

Другая немаловажная проблема исследования – подбор и создание исследовательских методик. Единственным известным нам и наиболее популярным в этом случае является метод генограммы (построения семейного дерева), которое в своей классической форме представляет графическое изображение семейной родословной, на которой записывается информация о членах семьи нескольких поколений (Боуэн, 2005; Черников, 2001; Шутценбергер, 2001) впервые стала использовать модифицированный ее вариант – геносоциограмму, в которой необходимо указывались важные события их жизни, а также отражались социометрические связи и отношения. Это метод не имеет оценочных шкал, не регламентируется четкими исследовательскими процедурами, ориентирован на индивидуальную работу субъекта со своей личной семейной историей. Исследовать историю семьи и ее значение возможно посредством изучения социальных представлений о ней. Заданный предмет исследования требует, несомненно, идиографического подхода и использования качественных методов исследования. Мы дополнили геносоциограмму авторским полуструктурированным интервью, направленным на исследование осведомленности, представлений и отношения испытуемых к истории семьи.

История семьи всегда окрашена субъективными переживаниями и особенностями восприятия, и поэтому может существенно различаться не только в фактологии, но и в отношении к тем или иным членам семьи, событиям. Однако мы убеждены, что в данном случае не столько важна объективность этого знания, сколько субъективное рефлекслируемое отношение и значение истории семьи в жизни субъекта.

Придерживаясь понимания совладающего поведения костромской школы исследователей (Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, Хазова) и определяя ресурс совладающего поведения как совокупность (систему) личностных и средовых средств, ценностей, возможностей, которые имеются в наличии в потенциальном состоянии и которые человек может осознанно использовать при необходимости в совладании с трудной жизненной ситуацией, мы предприняли попытку изучения истории семьи как ресурса совладания. Исследование проводилось в течение нескольких лет. В нем приняли участие около 436 человек разного возраста, пола и места проживания.

Контент-анализ полученных на вопросы интервью ответов испытуемых позволил нам сформулировать 4 общих эмпирических категории – критерия ресурсности истории семьи:

1. Улучшение эмоционального состояния, что выражается в следующих эмпирических категориях контент-анализа: ощущение силы, способности справляться, чувство легкости, улучшения настроения, потребности в эмоциональной поддержке предка, уверенность в будущем.
2. Укрепление Я-концепции и позитивного образа Я, выражающемся в понимании, осознании собственных характеристик, лучшем понимании своих ролей и места в семье, более позитивной оценке себя, понимании особенностей своего поведения.
3. Лучшее понимание трудной жизненной ситуации, выражающееся в понимании различных вариантов поведения, оценке эффективности различных моделей поведения, лучшем понимании своего поведения.
4. Сохранение и поддержание контактов с окружающими людьми, а именно, сближению с партнером общения, получению социальной поддержки, расширению группы агентов социальной поддержки.

На этой основе мы выявили три содержательных аспекта (формы) ресурсности истории семьи в представлениях испытуемых:

- Эмоционально-чувственный как ресурс-эмоциональная социальная поддержка, выражаемый в получении ресурсного состояния посредством позитивных эмоциональных переживаний и чувств, связанных с воспоминаниями о значимых людях, вещах и фотографиями, принадлежавшими им, непосредственного общения с ними;
- Идентификационно-поведенческий, заключающийся в использовании образа значимого человека в качестве объекта идентификации в поведении и личностных чертах, в процессе личного сравнения. Сама семейная история и отношение к ней формирует родовую идентичность личности и дает представление о личном предназначении, цели, смыслах существования внутри родового клана. Оценка этой истории, статуса и отношений семьи в более широкой общности дает человеку понимание собственной позиции, статуса в обществе, социуме, в котором он существует;
- Интеллектуально-ценностный, раскрывающийся в подчеркивании интеллектуальной значимости знания о предках, истории семьи и влиянии этого знания на формирование ценностной сферы личности.

Для «актуализации» ресурса необходимо, чтобы выполнялись следующие условия:

1. Определенный уровень осведомленности о жизни *значимого* предка или истории семьи (количество изображаемых на геносоциограмме поколений (вертикальный аспект) и членов семьи (горизонтальный аспект). Остановимся подробнее на этом положении. Составленные испытуемыми геносоциограммы по уровню осведомленности мы разделяем на 3 типа: слабая осведомленность (3-15 членов семьи двух или трех поколений), встречающаяся в выборке в 14,6% случаев, средняя осведомленность (20-100 человек трех – пяти поколений), наблюдающаяся в выборке в 74% случаев, высокая осведомленность (100 и выше изображаемых членов семьи шести-восьми поколений) в 11,4% случаев.

Результаты исследования свидетельствуют, что наименее ресурсными являются геносоциограммы первого типа (со слабой осведомленностью), создаваемые обычно людьми лишь по просьбе исследователя и связанные либо с реальным незнанием истории семьи вследствие объективных причин (переезд, территориальная разобщенность, гибель родственников или утрата связи с ними) (6 случаев из 17), либо сознательным отрывом от «корней», прекращения отношений с родственниками вследствие нарушений внутрисемейной коммуникации (11 из 17 случаев). Знание о семье в последнем случае насыщено негативными эмоциями, поэтому не может выступать в качестве ресурса совладающего поведения субъекта.

Наиболее ресурсными остаются геносоциограммы со средней осведомленностью (20-100 членов семьи), которые зачастую неполны, отсутствуют знания о каких-либо членах семейной истории, но в описании их фиксируются примеры ярких и необычных судеб членов семьи, которые передаются как нарратив, и знание о которых имеет сильную эмоциональную окраску. В этом случае выявляется наибольшее количество эмпирических показателей ресурсности истории семьи (759 описаний у 91 человека) и широкий их спектр (14 из 15 критериев).

Геносоциограммы с высоким уровнем осведомленности неоднозначны в ресурсном значении для испытуемых. Они состоят чаще всего одним-двумя высокомотивированными членами семьи и имеют высокую осведомленность о жизни предков, подтверждаемую документально (выписки архивов, церковно-приходских книг, значительный архив фотографий и др.). В зависимости от отношения и мотивации ее построения она может выступать ресурсной в совладающем поведении. Однако мы сталкивались со случаями, когда знание о знаменитых, выдающихся «корнях», предках, акцентирование на них внимания, постоянная публичная презентация этой информации являются компенсаторными. Иными словами, могут прикрывать отсутствие личных достижений в жизни, защищать человека от осознания собственной нереализованности. В этом случае осведомленность об истории семьи будет препятствовать личностному развитию человека. Ввиду этих причин, такая история семьи и предков не будет являться ресурсной в совладающем поведении субъекта.

2. Позитивное эмоциональное отношение к предку или истории семьи в целом.

3. Идентификация со *значимым* предком (сознательная или неосознаваемая), проявляющаяся в высокой эмоциональной оценке его личностных черт и качеств, осознании общих, схожих черт и характеристик, желании быть «похожим».

4. Мотивация получения такого рода поддержки. Исследование показало, что описываемый ресурс – история семьи – актуализируется, используется людьми в ситуациях субъективно переживаемых как особо трудные: ситуациях кризисных, связанных и личностным развитием и экзистенциальными переживаниями.

Средствами получения ресурса истории семьи являются: обращение к образу предка в воспоминаниях, а также изобретенные в культуре для поддержания семейной памяти средства, активность использования которых индивидуально варьируется: просмотр семейного альбома и семейных фотографий, хранение и обращение к вещам, принадлежавшие предкам, посещение места жительства предков, ритуальные действия (посещение могил, почитание памяти предков).

Выше мы подчеркивали, что история семьи может нести и негатив для личности. Осознание многих проблем (осуждаемые предки, наследуемые дисфункциональные паттерны поведения), идущих из глубин истории семьи, – процесс довольно трудный для человека. Однако мы убеждены, что, работая с семейной историей, находя новую информацию, субъект может лучше понимать историю семьи и свое поведение, открывать для себя новые ресурсы, а значит и новые возможности совладания с трудными жизненными ситуациями.

Литература

1. Бейкер К., Гиппенрейтер Ю.Б. Влияние сталинских репрессий конца 30-х годов на жизнь семей в трех поколениях // Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. М.: «Когито-Центр», 2005. С. 419-452.
2. Брокмейер Й., Харре Р. Нарратив: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы // Вопросы философии. 2000. №3. С. 29-42.

3. Михайлова Е.В. «Я у себя одна», или Веретено Василисы. М.: Независимая фирма «КЛАСС», 2003.
4. Нуркова В.В. Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. М.: Изд-во УРАО, 2000.
5. Петрова Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс с совладающего поведения. Автореф. дисс. ... канд. психол.наук. Москва: ИП РАН, 2008.
6. Сапогова Е.Е. Концепты семейного нарратива в структуре первичной социализации субъекта // Материалы Всероссийской научной конференции «Психологические проблемы современной семьи» в 2 ч., ч.1 / Под ред. В.К. Шабельникова, А.Г. Лидерса. М., 2003. С.79-84.
7. Сарбин Т.Р. Нарратив как базовая метафора для психологии // Постнеклассическая психология. Журнал конструкционистской психологии и нарративного подхода / Под. ред. А.Г. Лидерса, 2004. №1. С.6-28.
8. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. М.: «Когито-Центр», 2005.
9. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. М.: Независимая фирма «КЛАСС», 2001.
10. Шутценбергер А. А. Синдром предков. М.: Издательство Института Психотерапии, 2001.
11. Muxel, A. Family Memory, a Sociology of Intimacy <http://www.cnrs.fr/cw/en/pres/compress/memoire/muxel.htm>

FAMILY HISTORY AS A COPING RESOURCE

E. Petrova, T. Kryukova

The paper focuses on the problem of family history as a coping resource that is deficit of explaining theories, a few studies and the lack of reliable psychodiagnostic methods. The results of empirical study reveal the ways, and aspects of a family history as a resource in coping with stress.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ЖЕНЩИН В УСЛОВИЯХ ПЕНИТЕНЦИАРНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

А.Г. Самохвалова, С.В. Котова

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

E-mail: samohvalova@kmtn.ru

Выявлена специфика совладающего поведения женщин в условиях изоляции; описан характер проявления coping-стратегий в межличностных интеракциях осужденных женщин; представлены характеристики ведущих стилей взаимодействия женщин в депривационных условиях. Табл. 1.

Женское пенитенциарное учреждение – это автономно существующий жизненный и производственный объект, приспособленный для временного или длительного изолированного пребывания женщин, вступивших в конфликт с обществом.

Социальная изоляция обладает ограниченным потенциалом и способна разрушать весь комплекс жизненных проявлений, всю сферу интересов личности осужденного (Ширвиндт Е.Г.). Ситуация изоляции – сильнейший фрустрирующий фактор для осужденных (Пирожков В.Ф., Глоточкин А.Д.), который накладывает отпечаток на все их жизненные проявления (Мясищев В.Н.); нейтрализует влияние положительных образцов поведения (Егоров В.Е.); порождает незащищенность (Сухов А.Н.); лишает их права свободного выбора (Новоселова А.С.); интенсифицирует межличностные конфликты (Шмаева Т.А.); приводит к социальной дезадаптации, деформации системы внутренней регуляции и формированию искаженных ценностно-нормативных представлений и антиобщественной направленности (Беличева С.Л.).

Одной из важных характеристик социальной депривации является режимное положение осужденной женщины, резкое ограничение возможных видов передвижения и поведения; регламентация предметов личного пользования и продуктов питания; охрана, обыски и досмотры; «витринность» и «публичность» проживания; невозможность выбора работы по желанию, отсутствие свободы выбора друзей. Это есть ограничения в том, что К. Левин называет «пространством свободного движения».

В условиях пенитенциарного учреждения резко ограничены внешние связи осужденных: круг общения на протяжении всего периода остается стабильным и женщина вынуждена общаться практически с одними и теми же людьми. Это обуславливает появление раздражительности, агрессивности, нервозности.

Несомненно, пребывание в пенитенциарном учреждении – это длительная стрессовая ситуация, требующая мобилизации личности и поиска эффективных стратегий совладающего поведения. Вместе с тем, многолетние наблюдения за осужденными женщинами показали, что многие из них не способны адаптироваться к депривационным условиям и не могут конструктивно совладать со стрессом.

Именно поэтому мы решили выявить специфику копинг-поведения женщин в условиях изоляции и описать характер проявления совладающих стратегий в межличностных интеракциях осужденных.

Экспериментальной базой исследования послужило женское пенитенциарное учреждение общего режима №3 пос. Прибрежное Костромского района г. Костромы и пять филиалов ООО «Молпром» г. Костромы, расположенных в Боговаровском и Мантуровском районах Костромской области, городах Владимир, Иваново, Ярославль, Москва (при указанных филиалах функционируют швейные мастерские).

Выборка составила 240 человек: экспериментальная группа – 120 женщин, отбывающих длительное наказание в колонии общего режима; контрольная группа – 120 законопослушных женщин, работающих на промышленном предприятии. Выборка экспериментальной и контрольной групп уравнивается по четырем критериям: женщины выполняют однотипную трудовую деятельность (пошив рабочей одежды); их возраст от 25 до 45 лет; все имеют среднее и среднее специальное образование; постоянно взаимодействуют друг с другом не менее трех лет.

С целью диагностики *способов совладания* женщин использовалась методика Р. Лазаруса и С. Фолькмана в адаптации Т.Л. Крюковой и Е.В. Куфтык (2004). Обработанные результаты были проанализированы и выявлены наиболее и наименее популярные стратегии копинг-поведения участниц экспериментальной и контрольной групп (табл. 1).

Таблица 1

Копинг-стратегии женщин

Экспериментальная группа	Контрольная группа
1 – «конфронтативный копинг» (48,5%)	1 – «поиск социальной поддержки» (42,4%)
2 – «дистанцирование» (17%)	2 – «планирование решения проблемы» (19,8 %)
3 – «бегство-избегание» (11,6%)	3 – «самоконтроль» (14,7%)
4 – «поиск социальной поддержки» (8,8%)	4 – «положительная переоценка» (7,6%)
5 – «самоконтроль» (6,5%)	5 – «принятие ответственности» (5,6%)
6 – «планирование решения проблемы» (3,2%)	6 – «дистанцирование» (4,9%)
7 – «положительная переоценка» (2,8%)	7 – «бегство-избегание» (3,4%)
8 – «принятие ответственности» (1,6%)	8 – «конфронтативный копинг» (1,6%)

Итак, женщины, находящиеся в условиях изоляции, преимущественно используют *«конфронтативный копинг» (48,5%) и «дистанцирование» (17%)*, в то время как женщины контрольной группы предпочитают *«поиск социальной поддержки» (42,4%) и «планирование решения проблемы» (19,8%)*. В депривационных социальных условиях женщины всегда готовы к самозащите, к вступлению в открытую борьбу за свои права, в межличностных контактах ярко прослеживаются установки «человек человеку волк» и «выживает сильнейший». Те женщины, которые в силу слабости своего характера, низкого социального статуса в группе, личностной невключенности в процессы межличностных интеракций, осознают тот факт, что они не могут выстоять в конфронтации, защитив свои права, предпочитают «дистанцирование», ограждая себя от стрессовой ситуации в целом, обесценивая ее значимость.

Реже всего женщины в депривационных условиях используют такие копинг-стратегии как *«положительная переоценка» (2,8%) и «принятие ответственности» (1,6%)*. В контрольной же группе наименее предпочитаемыми являются *«бегство-избегание» (3,4%) и «конфронтативный копинг» (1,6%)*. Многие женщины, находящиеся в изоляции, не видят своего будущего и поэтому не стремятся использовать негативный опыт жизни, взаимодействия как ресурс саморазвития; не рефлексируют взаимоотношения, не ищут новой веры, а лишь принимают создавшуюся ситуацию как данность, выбирая для себя роль «пассивного наблюдателя», отказываясь от признания личной ответственности за все, происходящее с ними. Такая позиция, несомненно, ведет к замкнутости, тревожности, отстраненности, возникновению чувства безысходности и апатии.

Результаты исследования *актуального эмоционального состояния* женщин экспериментальной группы по методике цветовых выборов Л.С. Собчик (модифицированный вариант «Цветового

теста» Люшера) показали, что осужденные, преимущественно использующие «конфронтативный копинг», предпочитают выбирать *фиолетовый цвет в сочетании с красным*. Этот выбор свидетельствует об эмоциональной незрелости, экспансивности высказываний и поведения, эмоциональной вовлеченности, стремлении к переживанию сильных ощущений; оригинальности и нешаблонности подходов к решениям проблем в ситуации межличностного взаимодействия; стремлении улучшить впечатление о себе в глазах значимых окружающих, настойчивости в отстаивании индивидуальности, что значительно усложняет адаптацию.

Женщины, предпочитающие «дистанцирование», чаще выбирают *фиолетовый цвет в сочетании с зелёным*. Эта гамма свидетельствует о недоверчивости, переживании чувства обиды, чувствительности к критике и замечаниям, склонности преувеличивать враждебность отношения к себе других, использовании иррациональных способов противодействия недоброжелательности окружающих.

Коричневый цвет в сочетании с зелёным предпочитают в основном женщины, использующие стратегию «бегство-избегание». Это сочетание выявляет раздражительность, мнительность в отношении высказываний окружающих на свой счет, упрямство в сочетании с обидчивостью. Возникает проблема уязвленного самолюбия и нарушенного равновесия в межличностных отношениях с окружающими. Выбор *серого, зелёного и желтого цветов* делают женщины, использующие такие стратегии совладания как «поиск социальной поддержки» и «самоконтроль». Их неустойчивое эмоциональное состояние, затрудняющее целенаправленное поведение, создаёт эмоциональную напряженность. Проявляются черты обособленности, признаки межличностного конфликта, ощущение непонятости, неприятия окружающими, повышенная чувствительность к критике, субъективная уверенность в своей правоте.

В нашем исследовании была установлена *связь некоторых стратегий совладающего поведения осужденных женщин со стилями межличностных отношений*, складывающихся в закрытой социальной группе (методика Т. Лири в адаптации Л. Н. Собчик, 2003). «Конфронтативный копинг» положительно связан с такими стилями межличностных отношений как прямолинейно-агрессивный ($r=0,673$) и независимо-доминирующий ($r=0,378$). «Прямолинейно-агрессивный» тип межличностных отношений характеризуется настойчивостью и энергичностью, требовательностью и прямолинейностью в высказываниях и поступках, упорством в достижении цели, повышенным чувством справедливости, сочетающимся с упрямством в отстаивании собственной правоты, легко загарающимся чувством враждебности при противодействии и критике в свой адрес, повышенной обидчивостью. «Независимый-доминирующий» тип межличностных отношений (или эгоистичный тип) характеризуется независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, эгоцентризмом, выраженным чувством соперничества, тенденцией к лидерству и доминированию. Вполне понятно, что конфронтация становится единственным способом самореализации и совладания со стрессом.

Также обнаружена сильная прямая связь «дистанцирования» и *недоверчиво-скептического стиля межличностных отношений* ($r=0,611$), который выражается в обособленности, замкнутости, недоверчивости, критическом настрое женщин к любым мнениям, кроме собственного, неудовлетворённостью своей позицией в группе, убеждёностью в недоброжелательности и предвзятости окружающих. Высокий уровень конфликтности часто маскируется, создавая тем самым повышенную внутреннюю напряженность и способствуя нарастающей отстраненности и дистанцированию в межличностных интеракциях. Установлена сильная обратно-пропорциональная связь стратегии «бегство-избегание» с *сотрудничающее-конвенциональным стилем взаимоотношений* ($r=-0,653$), то есть женщины, не умеющие сотрудничать, договариваться, выстраивать общие траектории взаимодействия, просто предпочитают сдаваться, «оставаться в тени», уходить от конфликтных, стрессовых ситуаций, не пытаясь разрешать их. Вместе с тем, страх самопрезентации затрудняет процесс межличностного взаимодействия, ведет к деструктивным интеракциям (конформизм, мазохизм, самоагрессия).

Исследование социально-психологических свойств личности осужденных и обобщение результатов скрытого видеонаблюдения за спецификой межличностного взаимодействия женщин в условиях пенитенциарного учреждения позволили нам выделить четыре основных стиля межличностных интеракций, характерных для осужденных: «игровой», «уступчивый», «утверждающийся» и «псевдовеликодушный». Причем, каждый стиль отличают определенные копинг-стратегии.

«Игровой стиль» проявляется у женщин с высокими показателями спонтанности, экстраверсии, крайне устойчивой взаимозависимостью в группе. Они демонстративны, однако выражают своё «Я» в строгом соответствии с социальной ролью. Эти женщины способны влиять на других, самоуверенны, некритичны, гедонистичны. Мотивация направлена на достижение собственного успеха и удовлетворение своих эгоистических потребностей (риск, поиск острых ощущений, желание быть в центре внимания). В реальности для женщин этого типа важна установка на соперничество, победу любой ценой с целью почувствовать себя сильной и значимой личностью. Такие женщины предпочитают «самоконтроль» и «конфронтативный копинг».

«Уступчивый стиль» взаимодействия свойственен женщинам с высокими показателями тревожности, ригидности, устойчивой взаимозависимостью и установкой на доброжелательность. Им важно любой ценой уйти от конфликта с окружением, скрыть свою эгоцентричность и агрессивность, поэтому они строят свое поведение и эмоциональные реакции в соответствии с ожиданиями близкого окружения. Выражают себя через вежливые, тактичные, дипломатичные действия и творческую активность. Вынужденное подчинение необходимо для того, чтобы заглушить чувство собственной неполноценности. В качестве копинг-стратегий используют «дистанцирование» или «бегство-избегание».

«Утверждающийся стиль» взаимодействия характерен для женщин с высокими показателями ригидности, агрессивности, умеренной и неустойчивой взаимозависимостью. Для них важно отстоять свою позицию, сохранить свои интересы и доказать свои возможности, поэтому выражают себя через нонконформизм и индивидуализм. Они сочетают в себе такие качества как сдержанность и общительность, целеустремленность и непоследовательность, замкнутость и бурные проявления эмоций. Авторитетных личностей они уважают, но не подчиняются им. Проявляют интерес к своему окружению с целью самоутверждения. Этот стиль взаимодействия связан с негативизмом, проявляющимся в различных формах (протестное поведение, подчеркивание собственной «исключительности», «дерзость и удаль»). Преимущественно используются «конфронтативный копинг» и «планирование решения проблемы».

«Псевдовеликодушный стиль» взаимодействия наблюдается у женщин с высокими показателями экстраверсии, лабильности, неустойчивой взаимозависимостью, установкой на альтруизм, высокой эмоциональной откликаемостью на происходящее. Для них важен тот круг общения, где возможны самодемонстрация и самопродвижение, при этом они максимально выражают себя не через организаторские, а через исполнительские действия. Они готовы идти на контакт, давать и принимать советы, похвалы и замечания. Отношения окружающих к ним позитивно: их любят, к ним тянутся, им доверяют, поскольку они способны увлекать других своими интересами (в том числе и асоциального характера). Но при этом все их действия призваны разряжать высокий уровень агрессивности, тревожности, эгоцентризма. В качестве стратегий совладания используются «поиск социальной поддержки» и «положительная переоценка».

Несомненно, трудности адаптации женщин к условиям изоляции связаны с их индивидуальностью, чрезмерной автономностью, иррациональностью, недоверчивостью, переживанием чувства обиды и унижения, враждебными установками. Преодоление адаптационных трудностей во многом происходит благодаря выстраиванию индивидуальных стратегий совладающего поведения. У женщин, использующих неэффективное копинг-поведение, наблюдаются деформации межличностных интеракций, формируются деструктивные новообразования личности.

COPING BEHAVIOUR OF WOMEN IN PENAL INSTITUTIONS

A. Samohvalova, S. Kotova

Specific character of coping behaviour of women in duress has been ascertained in the paper; character of the coping-strategy manifestation in interpersonal interactions of the convicted women has been described; features of the leading styles of women interaction in the deprivation conditions **have been outlined**.

МЕЖПОКОЛЕННАЯ ТРАНСГЕНЕРАЦИЯ ПАТТЕРНОВ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

М.В. Сапоровская

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

E-mail: saporov35@mail.ru

Представлены результаты исследования совладающего поведения членов семьи в контексте проблемы межпоколенной трансгенерации. Опыт трудных жизненных ситуаций и совладающего поведения прародителей и родителей рассматривается как функциональная модель совладания с трудными жизненными ситуациями в юношеском возрасте. Табл. 2, библиогр. 3.

Данное исследование проведено в рамках изучения социально-психологического фактора совладающего поведения субъекта. Основной задачей исследований, проводимых в этой области заявленной проблематики, является расширение представлений о структуре и психологических механизмах функционирования средового фактора копинга. В последний период в исследованиях, проводимых в Костромском государственном университете, активно изучается влияние детско-родительских отношений

на формирование и развитие совладающего поведения ребенка (Белорукова, 2005; Гущина, 2005; Куфтяк 2004-2008; Сапоровская, 2002-2010). Здесь выделяются два направления, что позволяет выделить и описать различные механизмы этой детерминации (Сапоровская, 2010).

В контексте первого направления детско-родительские отношения рассматриваются как *условия* формирования и развития совладающего поведения ребенка (от старшего дошкольного до младшего юношеского возраста) в семье. Под условиями в данном случае понимается все то, что образует внешнюю *среду*, в которой формируется и развивается совладающее поведение ребенка. В рамках второго направления, совладающее поведение родителей рассматривается как функциональная модель совладания с трудными жизненными ситуациями. Под моделью, в традиции теории социального научения, понимается образец, пример, который моделируется (имитируется, копируется) в индивидуальном поведении.

В контексте этого направления наш исследовательский интерес прикован к проблеме межпоколенной семейной трансгенерации паттернов совладающего поведения. Межпоколенная трансгенерация входит в структуру межпоколенной связи и представлена разными типами (Сапоровская, 2010).

Следует отметить, что проблема межпоколенной связи, в целом, и трансгенерации, в частности, является *актуальной* для современной психологической науки, что обусловлено рядом факторов:

- отсутствием четкого понятийного аппарата в данном предметном поле, недостаточной терминологической дифференциацией, необходимостью определения и соотнесения таких понятий, как: межпоколенная связь, передача, трансгенерация, воспроизводство, преемственность;
- необходимостью изучения психологических и социально-психологических механизмов функционирования межпоколенной связи и социального наследования в семье, что позволит найти ответ на вопрос о том, *как* происходит передача и принятие опыта от одного поколения к другому;
- целесообразностью разделения и описания деструктивных и конструктивных аспектов изучаемых явлений.

Для определения понятия «межпоколенная трансгенерация» был проведен анализ смыслового значения в русском языке слова «генерация» и «транс» как части слова. «Транс» как составная часть слова (от лат. trans) означает «через, пере». Слово «генерация» имеет несколько значений: 1. *Широкое значение*: любой процесс создания нового; 2. Процесс воспроизводства, формирование нового организма. Таким образом, *трансгенерация* – это создание нечего *нового* на основе *прежнего, старого*. Тогда, *межпоколенная трансгенерация* – это формирование и развитие нового опыта (в широком значении) потомков на основе предшествующего и передающегося из поколения в поколение опыта предков.

Применительно к проблематике совладающего поведения, *межпоколенная трансгенерация паттернов копинга* предполагает формирование и развитие у потомков опыта совладающего поведения на основе передающегося опыта совладания предков (родителей и прародителей).

Такое понимание изучаемых конструктов в первую очередь ставит проблему операционализации и поиска методических приемов их эмпирического исследования. Попытка решения данной проблемы была предпринята в исследовании, целью которого являлось изучение фактов и закономерностей межпоколенного воспроизводства подростками опыта совладающего поведения прародителей и родителей (Горелова, Сапоровская, 2010). Межпоколенное воспроизводство, в данном случае, рассматривается нами в контексте проблематики межпоколенной трансгенерации, и операционализировалось как *совпадение* характеристик совладания в опыте прародителей, родителей и детей. Для решения исследовательских задач был использован *Репертуарный тест ролевых конструктов* (Д. Келли), модифицированный нами в соответствии с целью исследования.

Репертуарная решетка представляет собой матрицу, которая получается в результате соотнесения конструктов и элементов. В репертуарных решетках в качестве объектов представлены: сам респондент, его прародители (бабушка / дедушка) и родители (мать / отец). Конструктами репертуарных решеток являлись различные способы совладания, представленные в опроснике «Юношеская копинг-шкала» (ЮКШ) (Э. Фрайденберг, Льюис, адаптация Крюковой, 2004) и трудные (стрессовые) ситуации типичные для подросткового и юношеского возраста (Хазова, Попова, 2008). Выборку исследования составили девушки (50 человек) и юноши (50 человек) в возрасте 15-18 лет, учащиеся 10-х и 11-х классов, школ Костромской области, г. Костромы, г. Москвы. Полученные результаты по фактам совпадения трудных жизненных ситуаций в опыте детей, родителей и прародителей представлены в таблице №1.

Следует отметить, что общее количество трудных жизненных ситуаций (ТЖС), включенных в репертуарную решетку составляло 20 позиций. Однако факты межпоколенного повторения установлены только в 13 случаях, что составляет 65% от общего числа представленных ситуаций. 11 ситуаций в опыте респондентов совпадают с опытом ТЖС *матери*, 8 ситуаций – с опытом ТЖС *отца*, 4 ситуации – с опытом ТЖС *бабушки* и 0 ситуаций – с опытом ТЖС *дедушки*. Эти результаты демонстрируют, что, не зависимо от пола, испытуемыми чаще воспроизводиться материнский опыт ТЖС, а восприимчивость к опыту ТЖС прародителей крайне низкая.

Таблица 1

Проценты числа совпадений трудных жизненных ситуаций в опыте респондентов,
их родителей и прародителей

Трудные жизненные ситуации	Квантили							
	3 (50%-75%)				4 (75%-100%)			
	Мать	Отец	Бабушка	Дедушка	Мать	Отец	Бабушка	Дедушка
Болезнь или травма	55%	—	55%	—	—	—	—	—
Расставание с близким для тебя человеком	59%	—	—	—	—	—	—	—
Материальные проблемы	65%	—	—	—	—	88%	—	—
Изменение в состоянии здоровья	54%	54%	54%	—	—	—	—	—
Изменение статуса в коллективе	—	—	60%	—	—	80%	—	—
Отказ от вредных привычек	67%	55%	—	—	—	—	—	—
Смена места жительства	—	—	—	—	77%	77%	—	—
Незначительные нарушения правопорядка	50%	—	—	—	—	—	—	—
Смерть близкого человека	68%	—	—	—	—	81%	—	—
Одиночество	—	—	55%	—	—	—	—	—
Неожиданные большие неприятности (авария, нападение, насилие и т.п.)	50%	50%	—	—	—	—	—	—
Конфликт с друзьями	—	—	—	—	86%	—	—	—
Опоздание на важную встречу	—	58%	—	—	—	—	—	—

Следует обратить внимание на то, что количество совпадений ТЖС в опыте респондентов с отцовским опытом, соответствующий четвертому квантилю составляет 4 случая, а с материнским опытом – 2 случая. Это может косвенно указывать на то, что сила связи опыта ТЖС респондентов с отцовским опытом сильнее, чем с материнским. Закономерным является то, что целый ряд ТЖС представлен в опыте только одного поколения, главным образом поколения «детей», а именно: *ссора с родителями; неуспеваемость в школе; ссора или развод родителей; конфликты с учителями; переход в другую школу или смена класса; участие в спортивных или общешкольных мероприятиях; кошмарное сновидение*. Этот факт можно рассматривать как дескриптор тех изменений, которые происходят в жизни людей под влиянием временного фактора.

Полученные результаты по фактам совпадения копинг-стратегий в опыте детей, родителей и прародителей представлены в таблице №2.

В первую очередь обратим внимание на те стратегии копинга, которые представлены в опыте трех поколений членов семьи, это: *Стремление принадлежать и Поиск духовной опоры*. Опыт использования этих копинг-стратегий передается по женской линии, при этом частота совпадений в межпоколенной динамике увеличивается. Эта закономерность характерна как для девушек, так и для юношей. Ряд копинг-стратегий (*Фокусирование на решении проблемы; Упорная работа и достижения; Ставка на близких друзей; Разрядка*) воспроизводятся как из материнского, так и из отцовского опыта. Стратегия *Поиск общественной поддержки* (стремление поделиться своей проблемой с другими людьми, заручиться их поддержкой, одобрением, советами) воспроизводится испытуемыми только из *материнского* опыта совладающего поведения; опыт использования стратегий *Общественные действия, Обращение за помощью к профессионалу, Стремление отвлечься и отдохнуть* воспроизводится только по *отцовской* линии, а из опыта совладающего поведения *бабушек* передается копинг-стратегия *Игнорирование проблемы*. В целом следует отметить, что к влиянию межпоколенного фактора более чувствительным оказывается опыт совладающего поведения, чем опыт столкновения с трудными жизненными ситуациями.

*Проценты числа совпадений копинг-стратегий
в опыте респондентов, их родителей и прародителей*

Копинг-стратегии	Квантили							
	3 (50%-75%)				4 (75%-100%)			
	Мать	Отец	Бабушка	Дедушка	Мать	Отец	Бабушка	Дедушка
Поиски общественной поддержки					75%			
Фокусирование на решении проблемы	73%	62%						
Упорная работа и достижения	72%	67%						
Беспокойство	52%							
Справка на близких друзей	62%	54%						
Стремление принадлежать			50%		83%			
Разрядка	58%	50%						
Общественные действия		50%						
Игнорирование проблемы			50%					
Поиски духовной опоры			71%		86%			
Обращение за помощью к профессионалу		66%			83%			
Стремление отвлечься и отдохнуть		59%						

В заключении следует отметить, что полученные в данном исследовании результаты нуждаются в глубоком осмыслении и анализе, они лишь указывают на перспективность эмпирического исследования фактов межпоколенной трансгенерации в семье и ее закономерностей, однако, вопрос о психологическом механизме этого процесса пока остается открытым.

Литература

1. Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее поведение детей: социально-психологические аспекты // Журнал практического психолога. М., 2010. Вып. 2: Психология совладающего поведения. С.115-135.
2. Сапоровская М.В. Теория и практика исследования межпоколенной связи в семейном контексте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. научн. журн., 2009. N 3 URL: <http://psystudy.ru>.
3. Горелова Е.А. Родители как модель совладающего поведения подростков: Квалиф. работа (рук. Сапоровская М.В.). Кострома, 2010.

INTER-GENERATIONAL TRANSGENERATION OF PATTERNS COPING OF BEHAVIOUR

M. Saporovskaya

Are presented results of research coping behaviour of members of a family in a context of a problem of inter-generational transgeneration. Experience of difficult reality situations and coping behaviour of primogenitors and parents is considered as functional model coping with difficult reality situations at youthful age.

СОВЛАДАНИЕ С ТРУДНОСТЯМИ В СЕМЬЯХ С РАЗНЫМ ТИПОМ МЕЖПОКОЛЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ

М.А. Сизова

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

E-mail: Mariasizova1985@yandex.ru

Исследование поддержано РГНФ, проект № 09-06-00453а

В статье рассмотрен трансгенерационный компонент семейной целостности, приведены результаты исследования особенностей совладания с трудностями в семьях с разным типом межпоколенных отношений (сохранной преемственностью, «односторонней передачей», нарушенной преемственностью). Ил. 1, табл. 1, библиогр. 3.

Связь межпоколенных отношений со способностью справляться с трудными жизненными ситуациями неоспорима. С одной стороны, человек, знающий своих предков, обращающийся в сложных ситуациях к их образу, опыту их жизни или прибегающий к непосредственной помощи представителей старших поколений в семье более успешно преодолевает жизненные трудности (Крюкова, Петрова, 2006; Камышева, 2006; Краснова, 2006; Судин, 2008; Петрова Т.А., 2008; Сизова, 2007, 2008, 2009). С другой – от предков потомкам передаются и неэффективные способы поведения, наследуются «вертикальные стрессоры» (Эйдемиллер, 2007), низкий уровень «дифференциации Я» (Боуэн, 2007) и, как следствие, неудовлетворительная способность справляться с возникающими трудностями.

Для разрешения возникшего противоречия необходимо более детально рассмотреть феномен межпоколенных отношений в семье.

Придерживаясь концепции семейной целостности, разрабатываемой Е.В. Куфтяк, мы рассматриваем взаимоотношения между поколениями в семье как трансгенерационный компонент семейной целостности (Куфтяк, Сизова, 2009). На наш взгляд, трансгенерационный компонент семейной целостности (ТГК) может рассматриваться, в двух ипостасях: формы и содержания. *Содержание* ТГК представлено в трех аспектах: когнитивном, эмоциональном и поведенческом. *Когнитивный* аспект включает в себя: семейные мифы; семейную историю; семейные сценарии; семейные ценности; семейные нормы и правила. *Эмоциональный* аспект включает: стиль эмоциональных коммуникаций. *Поведенческий* – паттерны взаимодействия, традиции и ритуалы. *Форма* трансгенерационного компонента (ТГК) представлена: передачей (чаще неосознаваемой); наследованием и преемственностью.

Нами было проведено исследование, направленное на изучение связи типа межпоколенных отношений в семье с особенностями совладания супругов с трудной жизненной ситуацией. В основе выделения различных типов межпоколенных отношений лежит уровень сохранности межпоколенной преемственности. В понимании феномена преемственности мы разделяем точку зрения Т.Л. Крюковой и Е.А. Петровой, и вслед за ними трактуем преемственность между поколениями как процесс взаимной передачи, усвоения, сохранения и использования материальных и духовных ценностей, социальной информации и опыта предшествующих и сосуществующих поколений (Крюкова, Петрова, 2006).

В исследовании приняло участие 55 условно благополучных супружеских пар с одним и более ребенком, старший из которых достиг подросткового возраста (общая численность выборки n=110). Выбор данной категории испытуемых обусловлен двумя факторами: во-первых, в семьях с детьми-подростками межпоколенные отношения имеют особое значение (у супругов возникает потребность в пересмотре взаимоотношений с прародителями в связи с их уходом на пенсию и с собственными детьми, в связи с их взрослением); во-вторых, в данной группе семей сформированы устойчивые стереотипы функционирования. Исследование проходило в два этапа.

На первом этапе для изучения характера связи существующей в семье между прародителями, детьми и внуками нами была проведена авторская проективная методика, в основу которой положен нарративный принцип. По результатам проведения данной методики, а также на основании анализа объективных данных, мы разделили группу испытуемых на три подгруппы: с сохранной межпоколенной преемственностью, «односторонней передачей» и нарушенной межпоколенной преемственностью.

Таблица 1

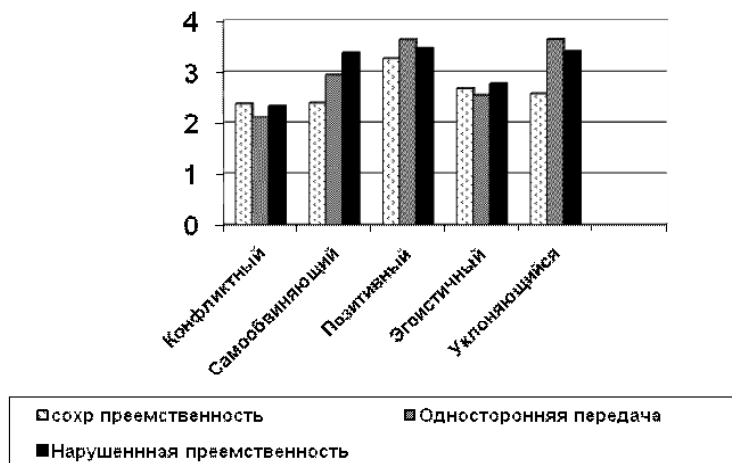
Особенности преодоления трудных жизненных ситуаций в семьях с разным типом межпоколенных отношений

Стиль копинг-поведения	Семьи с сохранной преемственностью n=40	Семьи с «односторонней передачей» n=20	Семьи с нарушенной преемственностью n=50	Критерий Крускала-Уоллеса	Уровень статистической значимости
Конфликтный	2,388 (1,054)	2,123 (0,813)	2,341 (0,931)	0,811	0,667
Самообвиняющий	2,403 (0,537)	2,947 (0,875)	3,387 (0,774)	32,009	0,000
Позитивный	3,282 (0,606)	3,639 (0,901)	3,469 (0,959)	3,247	0,197
Эгоистичный	2,683 (0,749)	2,556 (0,642)	2,778 (0,812)	1,328	0,515
Уклоняющийся	2,582 (0,839)	3,641 (0,497)	3,413 (0,718)	27,468	0,000

На втором этапе мы изучали особенности совладающего поведения супругов из семей с разным типом межпоколенных отношений. С этой целью нами был использован опросник «Супружеский копинг», разработанная М.Л. Боуман (1990), в адаптации Е.В. Куфтяк (2007, 2009). Достоверность полученных данных обеспечивалась методами статистической обработки данных (пакет Statistica 6.0).

Рисунок 1

Особенности совладающего поведения в семьях с разным типом межпоколенных отношений



Проанализировав полученные данные по непараметрическому критерию Крускала-Уоллеса, мы получили достоверно значимые различия в совладающем поведении супругов из семей с разным типом межпоколенных отношений по шкалам *самообвиняющий стиль* ($H=32,00892$, $p=0,0000$) и *уклоняющийся стиль* ($H=27,46793$, $p=0,0000$) (Таблица 1, рисунок 1). В группе семей с «односторонней передачей» в большей степени, чем в семьях других изучаемых групп, при столкновении с трудностями супруги предпочитают уклоняющийся стиль совладающего поведения. Они пытаются не думать о проблеме, говорят себе, что проблемы незначительны, выжидают время для решения проблемы, отрицают, что что-то не так, или меняют тему разговора, когда супруг поднимает проблему. При этом сами не начинают первыми обсуждение проблемы с супругом.

В семьях с нарушенной преемственностью в большей степени, чем в семьях других изучаемых групп, выражен самообвиняющий стиль совладания. Супруги в этих семьях, сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями, чаще находятся в подавленном эмоциональном состоянии, впадают в депрессию, испытывают беспокойство, чувствуют себя брошенными, обвиняют и жалеют себя.

Таким образом, мы видим, что супруги из семей с «односторонней передачей» и нарушенной преемственностью чаще, чем супруги из семей с сохраненной преемственностью проявляют несовладание в ситуации столкновения с трудностями.

Полученные данные в очередной раз подчеркивают важность сохранения преемственности в межпоколенных отношениях для успешного совладания с трудными жизненными ситуациями.

Литература

1. Крюкова Т.Л., Петрова Е.А.. Семейные ресурсы совладающего поведения: значение прародителей и предков // Психология и практика: сб. науч. статей / Под ред. Крюковой Т.Л., Хазовой С.А. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2006. С. 12-22.
2. Куфтяк Е. В. Адаптация опросника «Супружеский копинг» // Вестник СПбУ. Серия 12 (Социология и Психология). Ч. I. Вып. 3. 2009. С. 246–253.
3. Куфтяк Е.В., Сизова М.А. Развитие семейного совладания и функциональности семьи. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2009.

COPING WITH DIFFICULTIES IN FAMILIES WITH DIFFERENT TYPE OF RELATIONS BETWEEN GENERATIONS

M. Sizova

In article it is considered a transgenerations component of family integrity, results of research of features coping with difficulties in families with different type relations between generations (safe continuity, «unilateral transfer», the broken continuity) are resulted. Illustration 1, table1 2, the bibliography 3.

КОПИНГОВЫЕ РЕАКЦИИ УЧАСТНИКОВ СУПРУЖЕСКОГО НАСИЛИЯ

А.И.Т ащёва

Россия, г. Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет

E-mail: annaivta@mail.ru

Приводятся результаты авторского эмпирического исследования супружеского насилия, в частности – его копинговых реакций у 80 лиц от 20 до 45 лет с опытом насилия в родительских семьях (основная группа) и без такового (контрольная группа). Библиогр. 9.

Проблема семейного, в частности, супружеского насилия не нова, но применительно к копинговому поведению она практически не рассматривается.

Насилие в семье (домашнее насилие) – это сознательная или неосознанная форма деструктивного социального взаимодействия, отражающая общее неблагополучие в семье в целом и нарушения в ценностно-нормативной сфере образующих ее индивидов, выражающаяся в систематическом причинении непосредственного вреда кому-либо из членов семьи, в нанесении косвенного ущерба всем ее членам (Минеева, 1999; Социальная работа, 2007).

Исследование проблемы семейного насилия затруднено социально-психологическими характеристиками семьи как малой группы: феноменология семьи, в том числе и насилие в семье, в целом является закрытой и интимной проблематикой уже потому, что она в массовом сознании и в сознании отдельного человека напрямую связывается с социальной успешностью личности и ее востребованностью. Супружеское насилие многие люди представляют как проявление выраженной дисфункциональности, поэтому многие полагают, что сам факт заявления о домашнем насилии является признаком семейного неблагополучия и, следовательно, – признаком семейной несостоятельности человека.

В семьях с патриархальной моделью отношений глава семьи имеет неограниченную власть над жизнью и поведением домочадцев, а их право на защиту своей физической неприкосновенности и достоинства до сих пор не признается обществом. Традиции предписывают возможность применения средства принуждения и наказания в воспитании детей и женщин. Многие виды насилия и сейчас считаются частным делом семьи, а вмешательство в них – нарушением прав личности (Вроно, 1998; Ильина, 1998; Тащёва, 2002; Тащёва, Зелинская, 2005).

Проблема домашнего насилия интернациональна; только в России ежегодно совершается до 979 тысяч «родственных» преступлений. В 81,0% случаев жертвой становятся женщины, в 16,6% – старики и в 2,1% – дети (Тащёва, 1995, 1996, 1998, 2002).

Исследователи называют следующие виды семейного насилия: физическое, сексуальное, пренебрежение, психологическое, интеллектуальное и экономическое. Виды супружеского насилия часто сочетаются, а опыт жертв и «насильников» в семье многомерен и мультимодален, то есть любая жертва переживает «много насилий сразу» и насильник оказывает сочетанное, множественное воздействие на членов семьи (Тащёва, 1995, 1996, 1998, 2002).

Специфично супружеское насилие в алкогольных семьях (Тащёва, Зелинская, 2005 и др.). По мнению авторов, риск стать жертвой семейного насилия увеличивается у людей, которым свойственны вспышки раздражения, ненадежность, ощущение постоянной опасности, потребность в поддержании стабильности окружения. Если названные особенности сочетаются со злоупотреблением алкоголем, то паттерн «семейного страдальца» становится классическим.

Нами было предпринято эмпирическое изучение насилия в семьях г.Ростова-на-Дону: опрошено 80 граждан в возрасте от 20 до 45 лет, разных профессий; из них 34,0% мужчин и 66,0% женщин. Респондентами стали лица, испытавшие насилие в родительских семьях в различных формах (основная группа – 40 человек), и не имевшие подобного опыта (контрольная группа – 40 человек).

Методы исследования: тесты С.Розенцвейга, Басса-Дарки и опросник А.И.Тащёвой на исследование насилия в семье. Статистическая обработка результатов осуществлялась при помощи пакета Статграф (3.0) с использованием коэффициента корреляции Брауэ-Пирсона /r/ при уровне достоверности $p < 0,05$.

Респонденты основной группы включены в акты насилия в собственных семьях в качестве жертв (62,5%), «насильников» (25,0%) и свидетелей (12,5%). Женщины в 55,0% случаев становились жертвами, а мужчины в 74,8% – «насильниками». Респонденты же контрольной группы в их семьях чаще играют роль свидетелей насилия (47,5%), чем «насильников» (25,0%).

Исследование выявило существенные различия в паттернах реагирования на насилие в зависимости от степени включенности респондентов в насильственное взаимодействие (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Паттерны реагирования на супружеское насилие /в %/

№№	Паттерны реагирования на супружеское насилие	Группы						Всего
		основная группа			контрольная группа			
1	«Плохое самочувствие»	18,9	71,3	53,8	7,1	11,3	1,3	183,7
2	«Попытка испра-вить ситуацию»	19,7	35,9	0,4	24	40,7	1,3	122
3	«Излить душу»	—	63,5	17,9	1,2	38,4	0,8	121,8
4	«Чем-нибудь отвлечься»	17,1	13,8	17,1	3,8	19,4	27,2	98,4
5	«Ответное нападение»	60,3	0,5	—	15,3	1,3	—	77,4
6	«Без изменений»	—	27,1	13,8	3,5	11	7,1	62,5
	Итого	116	212,1	103	54,9	122,1	57,7	665,8

Примечание: респонденты могли указывать одновременно несколько вариантов ответа, поэтому сумма превышает 100%.

Из Таблицы 1 видно, что «насильщики» из основной группы в ситуации насилия чаще предпочитают реагировать ответными агрессивными действиями (60,3%), а насильники из контрольной группы стараются прежде всего исправить ситуацию (24,0%). У тех и других наблюдается плохое самочувствие (соответственно 18,9% и 7,1%). Разговаривают «по душам» с кем-нибудь лишь 1,2% «насильников» из контрольной группы.

Жертвы из основной группы чаще реагируют на насилие плохим самочувствием (71,3%); ищут (вне семьи) понимающего собеседника, готового их выслушать (63,5%); пытаются исправить ситуацию (35,9%); занимают выжидательную позицию («без изменений») (27,1%). Жертвы из контрольной группы в большинстве случаев пытаются исправить ситуацию (40,7%), «испытывают острую потребность излить душу» (38,4%), «чем-нибудь отвлечься» (19,4%). И те, и другие редко проявляют агрессивные реакции в ответ на насилие (соответственно 0,5% и 1,3%).

Свидетели насилия в обеих группах в основном предпочитают не вмешиваться в происходящее («ответное нападение») (по 0%); лишь 0,4% респондентов из основной и 1,3% – из контрольной групп пытаются исправить ситуацию. У них наблюдаются реакции «плохого самочувствия» (соответственно 53,8% и 21,3%), «чем-нибудь отвлечься» (17,1% и 27,2%).

Выявлены прямо пропорциональные зависимости между поведением «насильника» и поведением «жертвы» в акте семейного насилия: если насильник упрекает, придирается, издевается, то жертва статистически достоверно чаще отвечает «плохим самочувствием» ($r=0,5713$); на угрозы насильника жертва скорее реагирует нападением ($r=0,6955$).

В агрессивном акте «насильников» обеих групп больше всего задевает, обижает «вынужденность» этой меры (51,0%), собственное неумение сдерживаться и вовремя останавливаться (32,1%); а жертвы подобные же чувства испытывают от того, что унижают их достоинство; от собственного бессилия, от отсутствия возможности «дать сдачи», от морального угнетения, от несправедливости обидчика (74,2%); свидетели насилия отмечают, что наблюдаемое оставляет «неприятный осадок в душе» (67,5%).

Однако 74,9% участников актов насилия («насильщики», жертвы, свидетели насилия) явно смущаются ненормальностью, постыдностью самой ситуации насилия.

Результаты проведенного исследования дополняют существующие взгляды на проблему и могут быть полезны профессиональным психологам, оказывающим психологическую помощь жертвам супружеского насилия; для выявления факторов риска семейного насилия; в психологической коррекции данного явления и его профилактики, а также – специалистам, занимающимся подготовкой людей различных возрастов к семейной жизни.

Литература

1. Билинкус А.А. Анализ проблем женщин, обращающихся в службу «телефон доверия» // Психологический журнал. 1997. Т.18. №4. С. 85-90.
2. Вроно Е.М. Внутрисемейное насилие и детские суициды // Семейная психология и семейная психотерапия. 1998. №4. С.94-96.

3. *Ильина С.В.* Влияние пережитого в детстве насилия на возникновение личностных расстройств // Вопросы психологии. 1998. №6. С. 65-74.
4. *Минеева О.А.* Работа с семьей в условиях ПМС-центра по поводу жестокого обращения с детьми // Семейная психология и семейная психотерапия. 1999. №1. С. 78-90.
5. Социальная работа: Словарь-справочник /Под ред. В.И. Филоненко. М.: «Контур», 2007. 452 с.
6. *Тацёва А.И.* Насилие в современной американской семье /Толерантность и терпимость против насилия в обществе и семье. М., 1995. С. 111-116.
7. *Тацёва А.И.* Потребность семьи в психологической помощи при переживании утраты в ситуации развода/ Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь. М.: Изд-во МГПУ, 2002. С. 39-59.
8. *Тацёва А.И.* Сексуальные оскорбления в современной американской семье //Психологический вестник РГУ. Вып.1. Ч. 2. 1996. С.37-51.
9. *Тацёва А.И.* Семейное насилие как поведенческое проявление агрессии// Серийные убийства и социальная агрессия. Тезисы докладов. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1998. С. 224-226.

COPYING REACTIONS OF PARTICIPANTS OF SPOUSAL ASSAULT

A. Taschova

The author represented her results of empirical research of spousal assault, in particular copying reactions of 80 persons aged from 20 till 45 both who had an experience of violence in parental families (the basic group) and who did not have (the control group).

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

А.Н. Фомина

Россия, г.Москва, Московский педагогический государственный университет

E-mail: afominova@list.ru

В статье рассматривается вопрос о влиянии социальной фрустрированности матерей на некоторые аспекты их взаимодействия с детьми. Данная проблема связана с возможностью и способностью родителя развивать в ребенке такую интегральную личностную характеристику как жизнестойкость. Библиогр. 4.

Социальная и экономическая ситуация в современном мире, связанная с увеличением источников стресса, откладывает свой отпечаток на психическое состояние человека: увеличивается количество людей в состоянии эмоционального неблагополучия: тревожного расстройства, депрессии. Однако, высокая адаптационная способность человека, связанная не только с гомеостатическими процессами, способствующими приспособлению к окружающей среде, но и с выраженными потребностями в самореализации, преобразующей деятельности, позволяет оптимистично смотреть на процесс жизни человека в постиндустриальном обществе.

В современной психологии работы, связанные с осмыслением личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями, обращены к таким понятиям, как личностный адаптационный потенциал (А.Г. Маклаков), субъектность (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский и др.), личностный потенциал (Д.А. Леонтьев). Последнее время активно используется такое понятие, как «жизнестойкость». Термин *hardiness*, введенный С. Мадди, с английского переводится как «крепость, выносливость», Д.А. Леонтьев предложил обозначать как «жизнестойкость». Концепция жизнестойкости изучается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом. С.Мадди рассматривал *hardiness* как устойчивость личности к жизненным трудностям, возникающим, прежде всего, в результате взаимодействия с миром. Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова указывают, что жизнестойкость понимается как система убеждений человека о себе, мире, отношениях с миром (Леонтьев, Рассказова, 2006). Это убежденность в том, что происходящие события и участие в них человека дает ему шанс найти для себя что-то важное и интересное; убежденность в наличии причинно-следственных связей между действиями человека и результатами; убежденность в том, что развитие личности человека связано как с позитивным, так и с негативным опытом.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развить и позднее. Их развитие главным образом зависит от отношений родителей с ре-

бенком. Возникает очень значимый вопрос о возможности и способности родителей развивать у своего ребенка жизнестойкость.

Детско-родительские отношения обуславливаются не только построением непосредственного взаимодействия конкретного родителя с конкретным ребенком, со всеми их индивидуальными особенностями, но и определенным образом жизни семьи, влиянием общества. Жизнестойкость человека как психическое образование является противоположностью такому состоянию и личностной характеристике, как беспомощность, которое также может быть развито в человеке при определенных условиях воспитания, при определенных условиях функционирования общества.

Насколько внешние неблагоприятные факторы, будут влиять на взаимодействие матери и ребенка, во многом будет обусловлено личностной зрелостью женщины. В качестве основной характеристики личностной зрелости можно назвать способность человека вести себя независимо от непосредственно воздействующих на него обстоятельств (и даже вопреки им), руководствуясь при этом собственными, сознательно поставленными целями. Возникновение такой способности обуславливает активный, а не реактивный характер поведения человека (Божович, 1997). Личностная зрелость родителя отражается на формировании его стиля родительского взаимодействия с ребенком.

В контексте изучения развития жизнестойкости детей в процессе семейного воспитания достаточно важным оказался вопрос о роли социальной фрустрированности родителей в их взаимоотношениях с ребенком. Целью нашего исследования было выявление взаимосвязи стиля детско-родительских отношений и уровня социальной фрустрированности матери. В исследовании участвовало 40 женщин 23-42 лет, имеющих детей-дошкольников. Использовались следующие методики:

Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (модификация В. В. Бойко), «Опросник для исследования эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия» (Захарова, 1997), «Тест-опросник родительского отношения» (Варга, Столин, 1993).

Было выявлено, что с повышением социальной фрустрированности у матерей усиливается стремление к тотальному контролю над своим ребёнком ($r=0,318$, $p<0,05$); развивается тревожное ожидание проявления неприспособленности, неуспешности своего ребенка ($r=0,365$, $p<0,05$).

Повышение уровня социальной фрустрированности матерей сопровождается снижением эмоциональной чувствительности во взаимодействии с ребенком ($r= -0,406$, $p<0,05$), снижением собственной значимости в роли родителя ($r= -0,342$, $p<0,05$), что может являться дополнительным «социальным фрустратором», а также обоснованием самоустранения от процесса воспитания.

Можно отметить, что с повышением уровня социальной фрустрированности у матерей наряду с усилением контроля над поведением своего ребенка происходит снижение способности его эмоционального восприятия; снижается общая способность воздействовать на состояние и поведение своего ребенка, увеличивается ожидание неуспеха ребенка в выполнении им социальных ролей, усиливается непринятие себя как родителя.

Социальная фрустрированность матери вызывает ее фрустрированность как родителя, это не может не отразиться на особенностях ее взаимодействия с ребенком, на развитии личностных качеств ребенка, прежде всего, связанных со страхом перед неудачей, эмоциональной зависимостью. В свою очередь, проявление беспомощности ребенка в определенных жизненных ситуациях, может способствовать усилению состояния фрустрации матери.

В предыдущих исследованиях (Фоминова, 2000; Фоминова, 2001) нами было показано, что именно родители детей, испытывающих эмоциональный дискомфорт в первом классе, значительно чаще ($p < 0,01$) ориентировались на тип отношений «авторитарная гиперсоциализация» и «маленький неудачник», чем родители условно эмоционально благополучных детей – первоклассников. Также были получены достоверные различия между показателями этих групп родителей по таким характеристикам взаимодействия с детьми, как безусловное принятие ($p < 0,01$); отношение к себе как к родителю ($p < 0,01$); преобладание эмоционально положительного фона взаимодействия ($p < 0,05$); стремление к телесному контакту ($p < 0,01$); оказание эмоциональной поддержки ($p < 0,05$); умение воздействовать на состояние ребенка ($p < 0,01$).

Надо учесть, что именно приход в школу является тем периодом, когда впервые ребенок начинает наиболее активно проявлять свои способности по совладанию с трудными ситуациями в учебе и общении, начинает проявлять свою жизнестойкость.

Однако внутренняя напряженность и внешняя требовательность родителя могут помешать ребенку установить доверительные отношения к самому себе и окружающей действительности. По данным нашего исследования 93% родителей хотят, чтобы ребенок добился того, чего они не достигли и, можно предположить, что в результате несоответствия желаемого и действительного, возникают такие чувства к ребенку, как стыд за его способности перед знакомыми (35%), раздражение (42%).

Развитие жизнестойкости ребенка, связанное с его позитивным самовосприятием, испытанием чувства включенности и причастности к значимым событиям жизни, убежденностью в подконтрольности собственной жизни, пониманием значимости новых начинаний, во многом определяется преодолением родителем чувства социальной фрустрированности, мешающего отнестись как к самооценке к своему ребенку и к себе самому.

Литература

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М., Воронеж, 1997.
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
3. Ребенок и родитель: взаимные переживания по поводу школы. Педагогическое обозрение. 2000. № 4. С. 53-57.
4. Фомина А.Н. Исследование взаимосвязи школьной тревожности детей младшего школьного возраста и особенностей детско-родительских отношений. Психология психических состояний: Сб. статей. Вып. 3. Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2001. С. 201-214.

THE PROBLEM OF DEVELOPMENT IN CHILDREN HAUDINESS IN THE PROCESS OF FAMILY EDUCATION

A. Fominova

This article discusses the impact of social frustration mothers on some aspects of their interactions with children. This issue is related to the possibility and ability of parents to develop in the child such an integrated personality characteristics as vitality.

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

Н.Е. Харламенкова

Россия, г. Москва, Институт психологии Российской академии наук

E-mail: nataly.kharlamenkova@gmail.com

Анализируется проблема личной безопасности, которая в раннем возрасте обеспечивается матерью и отцом. Отмечается, что признаки личной безопасности могут варьировать от возраста к возрасту, однако такой ключевой конструкт как защита сохраняет свою устойчивость. Проводится эмпирическое исследование социальных представлений о личной безопасности, делаются выводы об их амбивалентности. Библиогр. 9.

В истории психологии личности достаточно примеров целевого изучения проблемы потребности в безопасности и потребности в самосохранении как базовых влечений человека (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Эриксон, А. Маслоу и др.). Ведущую роль в процессе поддержания чувства безопасности на ранних стадиях развития ребенка играет мать, которая, используя различные приемы коммуникации, поддерживает и развивает у него ощущение внутреннего благополучия. Можно предположить, что такие условия связаны с обеспечением физического комфорта, а также с поддержанием диалога с ребенком, в ходе которого ему передается любовь, нежность, внимание взрослого. Однако активность матери в реализации целей безопасности ребенка гораздо более структурирована и интенсивна, чем это предполагается теоретически. Согласно Ф. Дольто ребенок нуждается в «символической матери», которая не просто ухаживает за ребенком, а предлагает ему новые средства – сублимацию в ситуации наложения запрета на влечения, которые расширяют возможности ребенка, открывают ему социальный мир (Дольто, 2006).

Современные работы по проблеме безопасности личности касаются широкого круга вопросов, среди которых, безусловно, выделяется влияние не только матери, но и отца, а также обоих родителей как супружеской пары (Dickstein, 1999; Schwebel, Brezaussek, 2007; Szapocznik, Prado, 2007; Morrongiello, Corbett, Bellissimo, 2008). В связи с этим можно утверждать, что ощущение личной безопасности зависит от целого ряда внешних факторов (степени трудности ситуации, длительности воздействия стрессоров, значимости последствий совладания с проблемной ситуацией, возможности/невозможности обращения за помощью и др.), а также от внутренних условий, опосредствующих отношение личности к трудной ситуации. Ранние детско-родительские отношения определяют стабильность переживания личностью чувства безопасности, устойчивость которого до некоторой степени независима от типа ситуации.

Следует предположить, что психологические признаки личной безопасности варьируют от возраста к возрасту. По-видимому, можно выделить и универсальные характеристики безопасности, ко-

которые являются инвариантами. Однако это предположение в действительности является лишь гипотезой, которую следует проверять в ходе специально организованного эмпирического исследования. Согласно Дж. Боулби (2003) чувство безопасности достигается посредством установления надежной привязанности между родителями и детьми. S. Goldberg, J. E. Grusec, and J. M. Jenkins (1999) показали, что центральным конструктом привязанности является *защита*, которая по-существу и обеспечивает личную безопасность ребенка. Понимание привязанности как защиты разделяется и другими авторами, которые считают, что защита должна рассматриваться не в общем виде, например, в таком как «хорошее родительство», но изучаться дифференцированно (Isabella, 1999). Дифференцированный подход к привязанности как к защите предполагает выделять в ней отдельные характеристики – любовь и доверие (love and confidence). По мнению MacDonald K. (1999) эти два конструкта являются независимыми системами, выполняют разные функции, сопровождаются разными эмоциональными переживаниями.

Чувство защищенности как психологическая характеристика безопасности является типичной не только для маленького ребенка, но и для взрослого. Для определения признаков личной безопасности было проведено эмпирическое исследование социальных представлений о личной безопасности. В нем принимали участие испытуемые 19–20 лет (n=50 чел.), которым задавался вопрос о признаках личной безопасности и причинах ее нарушения. Все выделенные характеристики (n=214) были объединены в группы. Результаты показали, что безопасность действительно рассматривается респондентами как защищенность, которая представлена как 1) физическая безопасность (здоровье), 2) территориальная безопасность (защита жилища, неприкосновенность), 3) моральная безопасность (снижение угрозы возникновения нравственных конфликтов), 3) душевная безопасность (отсутствие запретов на собственное мнение). Одновременно с характеристикой личной безопасности в терминах «защиты», были выделены такие позитивные признаки безопасности как «автономность», «профессиональная компетентность», «свобода решений, передвижения», «комфорт». Несмотря на наличие амбивалентных характеристик личной безопасности, негативные признаки назывались чаще (80% всех высказываний).

Среди причин нарушения безопасности чаще всего назывались причины внешнего характера: 1) физические (загрязнение атмосферы, терроризм), 2) социальные (неприятный, авторитарный, компетентный человек), 3) юридические (законы, ограничивающие свободу) и реже внутренние причины: 1) физические (алкогольное опьянение, курение, усталость), 2) психологические (душевные болезни, беспомощность, забывчивость, упрямство, импульсивность и др.). Анализ результатов показал, что респонденты 19–20 лет связывают личную безопасность и ее нарушения с внешними факторами, практически не учитывая собственные возможности. По количеству высказываний защита как проявление личной безопасности значительно превосходит ее противоположную оценку – свободу. Важно подчеркнуть, что в высказываниях респондентов отсутствуют такие признаки безопасности как «надежный отец» и «любящая мать», однако зависимость юношей/девушек от авторитетных фигур косвенно прослеживается. Из этого следует, что личная безопасность в этом возрасте определяется в терминах «защиты», которая трактуется амбивалентно, а именно как «защита от кого-то» и, одновременно, как «защита кем-то». В представлениях о личной безопасности просматриваются признаки организации личностной идентичности и ее суверенности (С.К. Нартова-Бочавер), которые пока лишь в тенденции определяют внутреннюю детерминацию переживания человеком себя как аутентичной личности.

Литература

1. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.
2. Дольто Ф. Бессознательный образ тела. Ижевск: ИД «ERGO», 2006.
3. Dickstein S. Confidence in protection: A developmental psychopathology perspective // Journal of Family Psychology. Vol. 13(4). Dec 1999. P. 484-487.
4. Goldberg S., Grusec J. E., Jenkins J. M. Confidence in protection: Arguments for a narrow definition of attachment // Journal of Family Psychology. Vol. 13(4). Dec 1999. P. 475-483.
5. Isabella R.A. Confidence in protection: Comment on Goldberg et al. (1999) // Journal of Family Psychology. Vol. 13(4). Dec 1999. P. 501-503.
6. MacDonald K. Love and confidence in protection as two independent systems underlying intimate relationships // Journal of Family Psychology. Vol. 13(4). Dec 1999. P. 492-495.
7. Morrongiello B. A., Corbett M., Bellissimo A. Do as I say, not as I do": Family influences on children's safety and risk behaviors // Health Psychology. Vol. 27(4), Jul 2008. P. 498-503.
8. Schwebel D. C., Brezaussek C. M. Father transitions in the household and young children's injury risk // Psychology of Men & Masculinity. Vol. 8(3). Jul 2007. P. 173-184.
9. Szapocznik J., Prado G. Negative effects on family functioning from psychosocial treatments: A recommendation for expanded safety monitoring // Journal of Family Psychology. Vol. 21(3). Sep 2007. P. 468-478.

The problem of personal safety, supported by mother and father, is analyzed. It is shown, that personal safety is modified in dependence of age, but such key construct as protection is remained as invariant. The empirical study of social representations of personal safety is conducted. The conclusion about the ambivalent character of social representations is made.

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ

И.Н. Хмарук, Е.А. Золотилова

Россия, г. Ростов-на-Дону, Ростовский государственный медицинский университет,

Областной центр социальной помощи семье и детям

E-mail: ihmaruk@mail.ru

Статья посвящена проблеме домашнего насилия и ведущей роли внутрисемейной психотравматизации в возникновении социально-стрессовых расстройств. Приведены данные Ростовской области по практике обращения пострадавших женщин. Обобщен опыт ряда исследований по проблемам оказания помощи жертвам насилия. Библиогр. 6.

Проблема домашнего насилия – это комплексная социальная проблема, решение которой зависит от социальной политики государства в данной сфере, от взаимодействия государственных структур и учреждений, призванных решать эту проблему, от своевременности оказания помощи пострадавшим, а так же от выбора применяемых для этого методов. В Специальном докладе ООН по вопросу насилия в отношении женщин, его причинах и последствиях, представленном на 52-й сессии Комиссии ООН по правам человека, отмечалось, что домашнее насилие – универсальное явление, встречающееся по всему миру, у разных народов и в разных культурах. Серьезность и широкую распространенность проблемы домашнего насилия подтверждают статистические данные, появившиеся в России в последние годы. По данным аппарата Уполномоченного по правам человека в Российской Федерации, около 30% всех убийств и тяжких преступлений совершается в кругу семьи; ежегодно в России от руки мужа или партнера погибает около 9000 женщин (Середа, 2006).

Ведущая роль внутрисемейной психотравматизации в возникновении социально-стрессовых расстройств у жертв домашнего насилия определяется рядом обстоятельств:

1. Ведущей ролью семейных отношений в системе взаимоотношений личности. Семья на ранних, наиболее важных для дальнейшего развития этапах жизни индивида является единственной, а позднее одной из наиболее важных социальных групп, в которые он включен. События в семье в гораздо большей степени «принимаются близко к сердцу», чем аналогичные события в сфере трудовой деятельности, соседских отношений и т. д.

2. Многосторонностью семейных отношений и их зависимостью друг от друга. От семейной психотравмы труднее уйти — у члена семьи при попытке избежать морального давления и физического насилия возникает больше сложностей.

3. Особой открытостью и, следовательно, уязвимостью члена семьи по отношению к любым внутрисемейным влияниям, в том числе и травмирующим. В семье индивид более доступен воздействию со стороны других членов семьи (Эйдемиллер, Юстицкис, 2000). Жертвами домашнего насилия, в первую очередь, становятся самые слабые и незащищенные члены семьи – женщины и дети (Зиновьева, Михайлова, 2003). Статистика общественных приемных женских и правозащитных организаций Ростовской области свидетельствует, что ежегодно в каждую из них обращается более 500 женщин, пострадавших от физического, сексуального, экономического и психологического насилия. Из общего числа обращений около 80% составляют женщины, пострадавшие от насилия в семье.

Причинами обращений являются не только неразрешимые бытовые и психологические проблемы, но и проблемы, напрямую связанные с сохранением психического здоровья страдающих от насилия в семье женщин и их детей (Исаев, 2005). Формирующиеся под воздействием хронической внутрисемейной психотравматизации социально-стрессовые расстройства в клиническом плане проявляются широким спектром соматовегетативных дисфункций, паническими атаками, нарушениями ночного сна, астено-невротическими и истерическими расстройствами. Все психические нарушения при социально-стрессовых расстройствах не являются специфическими, они обусловлены

общими механизмами развития состояния психической дезадаптации (Александровский, 1992). Хронизация невротических расстройств при неразрешении вызвавших их семейно-обусловленных причин приводит не только к реакциям социального протеста, но и патохарактерологическому развитию личности, алкоголизму, токсикоманиям и наркоманиям (Эйдемиллер, Добряков, Никольская, 2003).

К сожалению, система государственного реагирования на случаи домашнего насилия носит локальный характер. Несовершенство законов, отсутствие модели социального партнерства в организации диагностики и реабилитации женщин, подвергшихся домашнему насилию, отсутствие целых профилактических программ приводит к тому, что пострадавшие не получают своевременной профессиональной комплексной помощи.

В настоящее время основным видом реально осуществляемой помощи жертвам насилия является лишь консультирование (социально-правовое, социально-психологическое, психолого-педагогическое). Если пострадавшие не проявляют настойчивости и последовательности, сделать что-либо по их защите в соответствии с действующим законодательством официальным лицам практически невозможно. По действующему законодательству доказуемость случаев домашнего насилия (даже физического истязания, имеющего видимые последствия) крайне затруднена. Другим важным моментом является «неготовность» жертв насилия доводить дело до суда и их склонность к примирению с насильником. Соответственно, насильник не получает заслуженного наказания, что, чаще всего, приводит к эскалации насилия в семье.

Изменение отношения современного российского общества к данной проблеме является перво-степенной задачей в борьбе с моральным и физическим насилием в семье. Что же касается медико-психологической реабилитации пострадавших, то она может быть эффективной и своевременной только при активном вмешательстве правоохранительных органов и создании эффективной модели межведомственного реагирования на случаи домашнего насилия.

Литература

1. Александровский Ю.А. Социально-стрессовые расстройства // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева. 1992. № 2. С.5-10.
2. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.А. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб.: Речь. 2003.
3. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2005. 400 с.
4. Руководство по предотвращению насилия над детьми / Под ред. Н.К. Асановой. М.: Владос, 1997. 512 с.
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. СПб.: Питер, 2000. 656 с.
6. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. СПб.: Речь, 2003. 336 с.

FAMILY VIOLENCE AS THE DEVELOPMENT FACTOR OF SOCIAL STRESS DISORDERS

I. Khmaruk, E. Zolotilova

Article is devoted a problem of family violence and the leading part intrafamily psychic trauma in the occurrence of social stress disorders. The data of the Rostov region on practice of the reference of the suffered women are cited. Experience of some researches on problems of rendering assistance to victims of violence is generalized.

СООТНОШЕНИЕ КОПИНГОВЫХ СТРАТЕГИЙ И ОЦЕНОК ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ У АКЦЕНТУИРОВАННЫХ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Н.С. Чернышева

Россия, г. Владимир, Владимирский государственный гуманитарный университет

E-mail: chrnshv@yandex.ru

В статье описывается соотношение копинговых стратегий и оценок родительского поведения у старшеклассников с акцентуациями характера. Библиогр. 2.

В условиях постоянных социальных изменений растет число детей, которым сложно справляться с трудными ситуациями. В поисках выхода они могут либо использовать опыт, полученный в процессе социализации, либо самостоятельно конструировать новые формы поведения. Однако способность к творческому взаимодействию всегда обусловлена характером детско-родительских

отношений. В период становления личности ребенка семейное окружение определяет его возможности в адаптации к неопределенным и стрессовым обстоятельствам. Кроме того, как отмечают исследователи, занимающиеся проблемами акцентуированных школьников (А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер, В.М. Минияров и др.), для детей с выраженными чертами характера существуют особые ситуации, предъявляющие к ним повышенные требования и предполагающие более широкое и гибкое применения форм и способов совладающего поведения. Как отмечал Л.С. Выготский, «понять характер – значит понять его в борьбе за преодоление препятствий» (Выготский, 1928/1983).

Традиционно отмечается, что акцентуации проявляются в подростковом возрасте. Тем не менее, работа школьного психолога показывает, что у старшеклассников также часто возникают проблемы в межличностных отношениях и они в силу возрастных задач развития чрезвычайно чувствительны к неудачам в общении.

При изучении семейного фактора, влияющего на формирование акцентуаций, отечественная наука уделяла преимущественное внимание действиям родителей, а не тому, как сам ребенок воспринимает родительское отношение к нему. В немногочисленных работах на данную тему термин «отношение к поведению родителей» рассматривается исследователями и как его *оценка*, и как *взгляд* ребенка на семейное воспитание, и как *восприятие* родительского поведения. Поэтому в данной работе значение словосочетания «оценка родительского поведения» берется в широком плане, как синоним понятий «мнение», «точка зрения», «восприятие» (Вассерман, Горьковая, Ромицына, 1994).

Целью исследования было изучение соотношения копинговых стратегий и оценок поведения родителей у акцентуированных старшеклассников. *Гипотеза* исследования заключалась в том, что у акцентуированных старшеклассников существует взаимосвязь между копинговыми стратегиями и их оценкой родительского поведения. Применялись патохарактерологический диагностический опросник А.Е. Личко (ПДО), опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR) в редакции Л.И. Вассермана, И.А. Горьковой, Е.Е. Ромицкой, копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкмана, а также качественная и количественная обработка результатов с привлечением методов математической статистики (коэффициент Пирсона). Эмпирическая база исследования – учащиеся 9-11 классов Малыгинской средней школы Ковровского района Владимирской области (N= 49, возраст – от 15 до 17 лет, среди них 26 девушек и 23 юноши).

Диагностика характерологических особенностей с помощью ПДО выявила у 40 старшеклассников (82%) чистые типы акцентуаций; у 8 человек (16%) – смешанные; у одного испытуемого (2%) тип акцентуации не определился. Преобладающими чистыми типами акцентуаций у старшеклассников оказались эпилептоидный (33%) и лабильный (17%), также были представлены гипертимный (10%), психоастенический (8%) и истероидный (6%), в то время как шизоидный, сенситивный и циклоидный проявились в единичных случаях. Смешанные типы были образованы на основе этих же выявленных чистых типов акцентуаций и не включали других видов акцентуаций.

Обобщение полученных результатов показало следующие стратегии копинга среди *чистых типов*: у старшеклассников с *эпилептоидным* типом акцентуации характера – конфронтативный копинг, дистанцирование, преобладание ответственности; у *лабильных* старшеклассников – дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, преобладание ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка; у *гипертимных* старшеклассников – конфронтативный копинг, дистанцирование, положительная переоценка; у *психоастенических* старшеклассников – поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, преобладание ответственности; у *истероидных* школьников – конфронтативный копинг, дистанцирование, положительная переоценка; у *шизоидных* и *сензитивных* старшеклассников результаты оказались одинаковыми – дистанцирование, самоконтроль, планирование решения проблемы, положительная переоценка; у *циклоидных* старшеклассников – преобладание ответственности, самоконтроль, планирование решения проблемы. Среди *смешанных типов* представлены следующие формы копинга: *эпилептоидно-истероидный* – конфронтативный копинг, положительная переоценка, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы; *лабильно-истероидный* – дистанцирование, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы; *гипертимно-циклоидный* – конфронтативный копинг, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы; *гипертимно-истероидный* – конфронтативный копинг, дистанцирование.

На уровне математической значимости $p \leq 0,01$ существуют: *прямая* корреляционная связь между оценкой директивности матери старшеклассником и таким его способом совладающего поведения как конфронтативный копинг ($r=0,44$); между оценкой директивности матери и стратегией дистанцирования ($r=0,43$); сильная *прямая* корреляционная связь между оценкой непоследовательности в поведении матери и поиском социальной поддержки; сильная *обратная* корреляционная

связь между позитивным отношением матери и принятием акцентуированным школьником ответственности на себя ($r=-0,88$). На уровне математической достоверности $p \leq 0,05$ существует *прямая* корреляционная связь между позитивным отношением отца к ребенку и а) самоконтролем ($r=0,31$), б) принятием ответственности ($r=0,36$) у акцентуированного старшекласника; между непоследовательностью отца, с точки зрения акцентуированного старшекласника, и конфронтативностью в совладающем поведении учащегося ($r=0,32$). На уровне математической достоверности $p \leq 0,01$ установлена *прямая* корреляционная связь между оценкой враждебного поведения отца и самоконтролем акцентуированного старшекласника ($r=0,45$); между непоследовательностью отца и самоконтролем как стратегией совладающего поведения акцентуированного старшекласника ($r=0,45$); между поведенческой непоследовательностью отца и принятием социальной поддержки акцентуированным старшекласником ($r=0,47$); между непоследовательностью отца и бегством-избеганием как стратегией совладания ($r=0,41$); между непоследовательностью отца, по мнению акцентуированного старшекласника, и его собственным планированием решения проблемы ($r=0,41$). Сильная *прямая* корреляционная связь между непоследовательностью отца и положительной переоценкой событий со стороны акцентуированного старшекласника ($r=1$).

Полученные результаты показывают значимость детско-родительских отношений для детей с выраженными характерологическими особенностями в старшем школьном возрасте, важность их собственной оценки родительского поведения. Они отражают роль таких особенностей стиля семейного воспитания как непоследовательность в поведении отца и матери, стремление матери опекать взрослеющих детей и дистанцирование отца в вопросах воспитания. Знание этих искажений необходимо для того, чтобы предотвратить неконструктивное поведение акцентуированных старшекласников и своевременно организовать для них целенаправленную психологическую и педагогическую помощь.

Литература

1. *Выготский Л.С.* К вопросу о динамике детского характера // Собр. соч.: В 6 т. Т. 5. М.: Педагогика, 1983. С. 153-165.
2. *Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицына Е.Е.* Психологическая методика «Подростки о родителях» и ее практическое применение. М., «Фолиум», 1994. С. 5.

THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRATEGY OF HIGH SCHOOL STUDENTS WITH ACCENTUATED CHARACTER AND THEIR ESTIMATION OF PARENTAL BEHAVIOUR

N. Chernysheva

The relationship between coping strategy of high school students with accentuated character and their estimation of parental behaviour is described.

СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЖЕНЩИН В СТРЕССОВОЙ ДИНАМИКЕ ЖИЗНИ

В.И. Шиловская

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

В современной нестабильной ситуации динамика жизни женщин и мужчин увеличивается. Однако женщинам всё чаще приходится интенсивно совмещать различное ролевое поведение, а также задачи развития личности, собственной идентичности, как в семейной, так и в профессиональной сферах. Дилемма «семья и работа» решается ситуацией двойной занятости, так называемой «двойной карьерой», которая влечёт за собой определённые деловые и личные трудности, новые стрессоры и требует от женщин особых способов совладания с ними. Библиогр. 10.

Несмотря на столетнее феминистское движение и очевидные шаги в демократизации семьи (особенно на западе), итогом этого несоответствия является двойная занятость женщины – на работе и дома. Если женщина не просто наёмный работник, а развивает собственную деловую активность, то к проблемам ролевой перегрузки добавляется комплекс специфических внутри- и межличностных переживаний.

Стресс перегрузки является существенной проблемой для многих работающих женщин: работа и ролевая перегрузка – общий источник стресса для женщин с двойной карьерой.

В литературе описаны профессиональные и личные проблемы, с которыми сталкиваются женщины с двойной карьерой:

1. Главная проблема – зависимость от работы.
2. Неравные стартовые условия в бизнесе для мужчин и женщин (Михайлова, 2000).
3. Перфекционистская установка, стремление держать все под контролем. (Поддо, 2000).

Личные проблемы женщин с двойной карьерой: 1. семейные проблемы, проблемы непонимания с детьми, с супругом, неудовлетворенность собой, отношениями с мужем, одиночество. 2. Женщинам уже построившим деловую карьеру, нелегко вступить в брак – новый или первый – часто это сопряжено с неуверенностью женщин в себе: они не воспринимают себя женственными, зная, подзревая и часто ошибаясь, что мужчины видят в них лишь партнера по бизнесу. 3. Необходимо отметить, что многие успешные женщины и не хотят устанавливать долгосрочные близкие отношения с мужчинами бизнес-круга. 4. Другая психологическая проблема – одиночество – страх женщины потерять субъективное ощущение свободы.

Все эти трудности вызывают у женщины стресс и требуют от неё особых способов совладания. Наиболее общие стратегии совладающего поведения, по данным зарубежных исследователей (Herrera, Del Campo, 1995), следующие:

- Отказ от каких-либо ролей (например, сознательная бездетность)
- Совмещение ролей при соответствующей организации бизнеса (например, семейный бизнес).

Более конкретные способы преодоления ролевой перегрузки также разрабатывались западными исследователями (Emmons, Beirnat, Tiedje, Lang, Wortman, 1990). Вот одна из практических классификаций копинг-стратегий:

1) *стратегия суперженщины*, 2) *стратегия управления временем*, 3) *стратегия снижения стандартов*, 4) *стратегия отсекания*, 5) *планирование* (Portner, 1983).

Признано, что компромисс является общей совладающей стратегией в уменьшении стресса, связанного с идентичностью и нормативными проблемами (Heckman, Bryson, Bryson, 1977; Holmstrom, 1973).

В нашем исследовании совладающего поведения женщин с разными доминантами карьеры участвовали 273 женщины (133 из них женщины-руководители, 140 – наёмные работницы). Средний возраст испытуемых – 32 года. В ходе исследования использован следующий методический комплекс: опросник КПСС (Копинг-поведение в стрессовых ситуациях) (CISS) Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера, адаптирован Т.Л. Крюковой (2002); ОСС (Опросник способов совладания) (WSCQ) Р. Лазаруса и С. Фолкмана, адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой, (2004); методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, адаптирована Осницким А.К. и авторское интервью.

Оказалось, что 1. женщины с доминирующей семейной карьерой чаще, чем женщины с доминированием деловой карьеры выбирают *эмоционально-ориентированный копинг* ($p=0,00$), *принятие решений* ($p=0,032$), *избегание* ($p=0,000$); 2. женщины с доминирующей деловой карьерой чаще, чем женщины с доминирующей семейной карьерой используют *самоконтроль* ($p=0,028$), *поиск социальной поддержки* ($p=0,009$); 3. у женщин с доминирующей семейной карьерой такие параметры социально-психологической адаптированности, как *дезадаптивность* ($p=0,000$), *непринятие себя* ($p=0,000$), *эмоциональный дискомфорт* ($p=0,000$), *внешний контроль* ($p=0,000$), *ведомость* ($p=0,000$), *эскапизм* ($p=0,000$), выше, чем у женщин с доминирующей деловой карьерой; 4. женщины с доминантной деловой карьерой превосходят женщин с доминирующей семейной карьерой по двум параметрам, а именно *принятие себя* ($p=0,000$), и *эмоциональный комфорт* ($p=0,000$); 5. у женщин с доминирующей деловой карьерой следующие параметры социально-психологической адаптированности выше, чем у женщин с двойной карьерой, а именно *принятие себя* ($p=0,001$).

Выявлены значимые связи между способами совладающего поведения женщин и параметрами их социально-психологической адаптированности: 1. существуют слабые прямые связи между использованием женщинами с двойной карьерой *эмоционально-ориентированного копинга* и интегральным показателем *внутреннего контроля* ($R=0,290$ при $p=0,03$), выбором стратегии *социального отвлечения* и интегральным показателем *внутреннего контроля* ($p=0,03$), выбором стратегии *социального отвлечения* и интегральным показателем *ведомости* ($R=0,291$ при $p=0,03$), выбором *принятия решения* и интегрального показателя *внешнего контроля* ($p=0,04$); умеренные прямые связи между выбором *копинга ориентированного на избегание* и интегральным показателем *ведомости* ($R=0,317$ при $p=0,02$); слабая обратная связь между выбором *поиска социальной поддержки* и инте-

гральным показателем *адаптивности* ($p=0,04$); умеренные обратные связи между *выбором положительной переоценки* и интегральным показателем *адаптивности* ($R=-0,331$ при $p=0,01$), между *выбором поиска социальной поддержки* и интегральным показателем *внутреннего контроля* ($p=0,00$); 2. существуют слабые прямые связи между стратегией *социального отвлечения* и интегральным показателем *эмоционального дискомфорта* ($p=0,01$); 3. существуют слабые прямые связи между *выбором избегания* и интегральным показателем *принятия себя* ($p=0,003$); умеренные прямые связи между *выбором конфронтативного копинга* и интегральным показателем *адаптивности* ($p=0,00$), между *выбором стратегии самоконтроля* и интегральным показателем *принятия себя* ($p=0,00$), между *выбором стратегии дистанцирования* и интегральным показателем *внешнего контроля* ($R=0,316$ при $p=0,001$); слабые обратные связи между *принятием решения* и интегральным показателем *дезадаптивности* ($p=0,002$), между *планированием* и интегральным показателем *принятия себя* ($p=0,005$), между *выбором конфронтативного копинга* и интегрального показателя *непринятия себя* ($R=-0,291$ при $p=0,002$), между *поиском социальной поддержки* и интегральным показателем *внутреннего контроля* ($R=-0,293$ при $p=0,002$); умеренные обратные связи между *выбором конфронтативного копинга* и интегральным показателем *дезадаптивности* ($R=-0,498$ при $p=0,00$), между *выбором избегания* и интегральным показателем *дезадаптивности* ($R=-0,419$ при $p=0,00$), между *выбором избегания* и интегральным показателем *непринятия себя* ($p=0,00$), между *выбором конфронтативного копинга* и интегральным показателем *эмоционального комфорта* ($R=-0,467$ при $p=0,00$), между *поиском социальной поддержки* и интегральным показателем *внешнего контроля* ($R=-0,354$ при $p=0,00$), между *выбором избегания* и интегральным показателем *эмоционального комфорта* ($R=-0,409$ при $p=0,00$), между *выбором конфронтативного копинга* и интегральным показателем *эмоционального дискомфорта* ($R=-0,467$ при $p=0,00$), между *выбором избегания* и интегрального показателя *эмоционального дискомфорта* ($R=-0,409$ при $p=0,00$), между *принятием решения* и интегральным показателем *внешнего контроля* ($R=-0,419$ при $p=0,00$), между *выбором избегания* и интегративным показателем *ведомости* ($R=-0,434$ при $p=0,00$); высокая обратная связь между *выбором конфронтативного копинга* и интегральным показателем *внешнего контроля* ($R=-0,587$ при $p=0,00$).

Как видим, женщины в провинциальной России по-прежнему являются носителями традиционных ценностей: считают себя более полноценными личностями и полноправными членами общества, только имея устойчивые отношения с мужчиной, статус замужних и имеющих детей. Женщины с двойной карьерой испытывают хроническое влияние различных стрессоров, с которыми они совладают, используя различные стили и стратегии копинга. Женщины с доминирующей деловой карьерой выбирают *эмоционально-ориентированный* копинг-стиль, стратегии избегание *самоконтроль*, *поиск социальной поддержки*. Женщины с доминирующей семейной карьерой чаще используют *эмоционально-ориентированный* копинг-стиль, стратегии *принятие решений* и *избегание*.

Стоит отметить, что для женщин, с двойной карьерой, семья – это ресурс совладания с трудными жизненными ситуациями. Они отмечают, что важно не количество, проведённого с семьёй времени, а эмоциональная насыщенность этого события. Следует сказать, что представленные результаты являются лишь частью исследования, посвящённого интересующей нас проблематике.

Литература

1. Берн Ш. Гендерная психология. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: КГУ им. А.Н. Некрасова. Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.
3. Михайлова Е.Л. «Я у себя одна», или Веретено Василисы. М.: НФ «Класс», 2003.
4. Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003.
5. Терновская О.П. Гендерные различия в представлениях о месте работы в жизни женщины // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. В 8 тт.- СПб.: Изд-во СПбетерб. ун-та, 2003. Т. 7. С. 483-486.
6. Турецкая Г.В. Женщина и работа: Совмещение работы и семьи различными категориями работающих женщин // Социологические исследования. 2001. № 1.
7. Чирикова А.Е. Женщина во главе фирмы. М.: ИСИ РАН, 1998. С. 93-95.
8. Шиловская В.И. Проблемы реализации женщин в условиях социальной нестабильности / Материалы докладов XV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов» / Отв. ред. И.А. Алешковский, П.Н. Костылев. М.: Изд-во МГУ; СПб МЫСЛЬ, 2008. С.103-105.
9. Porter, J. Work and Family: Achieving a Balance / Stress and the Family. Vol.1. Coping with Normative Transitions / Ed. by H.I. McCubbin & C.R. Figley. N.Y.: Brunner/Mazel Publishers, 1983. P. 163-177.
10. Skinner, D.A. Dual Career Families: Strains of Sharing / Stress and the Family. Vol.1. Coping with Normative Transitions / Ed. by H.I. McCubbin & C.R. Figley. N.Y.: Brunner/Mazel Publishers, 1983. P. 90-102.

In today's volatile situation, the life dynamics of women and men is increasing. However, women increasingly have to combine different intensive role behavior, as well as challenges for personal development, self-identity in family and in professional fields. The dilemma of «family and work» is solved dual employment, the so-called «dual career», which entails certain business and personal difficulties, new stressors and demands of women's specific ways of coping with them.

ЖЕНЩИНА В СИТУАЦИИ НАСИЛИЯ: ЗАЩИТНОЕ И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ У ЖЕНЩИН, СОВЕРШИВШИХ МУЖЕУБИЙСТВО

И.В. Ювенский

Россия, г. Кострома, Костромская областная психиатрическая больница

E-mail: uvenski@mail.ru

Представлен уникальный опыт исследования защитного и совладающего поведения женщин – жертв многолетнего семейного насилия, совершивших мужеубийство. Показаны причины и динамика развития наиболее непродуктивных защитных и деструктивных совладающих реакций. Библиогр. 7.

Рост насилия в обществе, наблюдающийся в последние годы, привлекает исследователей к проблеме агрессивного поведения человека. Особенно много вопросов возникает тогда, когда агрессивные действия совершает женщина: доля женщин в агрессивных преступлениях увеличивается (Дмитриева, 1998 / 2002; Сафуанов, 2002; Шумский, Калюжная, Ювенский 2004, 2005). Остается открытым вопрос о способах защитного и совладающего поведения у женщин в период, предшествующий совершению ими агрессии/убийства в семье в отношении мужа или сожителя.

Одним из травмирующих женщину социально обусловленных факторов является деструкция супружеских взаимоотношений и дисфункциональность семьи (Варга, Эйдемиллер и др.). Несмотря на некоторые демократические изменения, происходящие в обществе, социально-психологическое неравенство и дискриминация женщины в России остаются суровой реальностью. Факт особой уязвимости женщин в отношении переживаний личного, семейного плана достаточно известен: M. Wolfgang (1958), N.D. Finkelhor (1983), M. Borkowski (1983), A. Brown (1987), F.M. Heidensohn (1996), К.Л. Иммерман, М.А. Качаева, Л.В. Ромасенко (1998, 1999), и др. Авторы подчеркивают обыденность физического насилия в семьях женщин-мужеубийц. По данным A. Brown (1987) и G. Malmquist (1996), немало убийств в США совершается женщинами, которых избивали.

Наше эмпирическое исследование включало анализ индивидуально-психологических и личностных особенностей женщин мужеубийц, их межличностных взаимоотношений в семье и паттернов защитного и совладающего поведения (n=65чел). В выборку вошли женщины: 1. Не являющиеся душевнобольными, 2. Совершившие правонарушение в Костроме и области, 3. Прошедшие комплексное психолого-психиатрическое исследование в Костромской областной психиатрической больнице. Возраст выборки от 19 до 52 лет (средний – 39 лет).

Было установлено, что все женщины испытывали многолетнее (до 15 лет) периодическое или регулярное физическое насилие супругов по отношению себе. Практически все семьи, в которых в дальнейшем было совершено мужеубийство, отличались дисфункциональностью различной степени (Карабанова, 2004). Факторами дисфункциональности данных семей было сочетание, в основном, социально-психологических (деструктивные эмоционально-конфликтные отношения супругов, низкий общекультурный уровень, деформированные ценностные ориентации) и прокриминальных факторов (алкоголизм, проявление агрессии, жестокости друг к другу).

Разделив на основе данных исследования выборку на две группы, мы получили: первую группу (29 наблюдений) – женщины зависимые и тревожные, характеризующиеся низким базовым уровнем агрессивности и сугубо просоциальной направленностью личности. Во вторую группу (43 наблюдения) вошли эмоционально неустойчивые женщины с высоким базовым уровнем агрессивности и, в целом, асоциальной личностной направленностью (Ювенский, 2007).

Мы предположили, что у женщин, совершающих мужеубийство, в силу индивидуально-психологических и личностных качеств, в условиях совладания с внутрисемейным стрессом, отмечается узкий диапазон неэффективных копинг-стратегий и психологических защит, что приводит к

хронификации стрессовых обстоятельств и переводит межсупружеские отношения в область опасного для жизни взаимодействия.

В исследовании использовались: как основной метод – монографическое исследование случаев, основанное на глубоком теоретическом анализе уголовных дел; психодиагностические методы – полуструктурированное интервью, проективные рисунки, бланковые методы: Опросник КПСС («Копинг – поведение в стрессовых ситуациях») Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера, адаптированный Т.Л. Крюковой (2002), Методика СМИЛ – Стандартизированный многофакторный метод исследования личности, представляет собой модифицированный тест ММРІ, Л.И. Собчик (2000).

Женщины с тревожными, зависимыми чертами характера и просоциально-направленными личностными установками (условно 1-я группа, n=29 женщин) первоначально, желая хотя бы в какой-то степени нормализовать ситуацию в семье, шли на различные уступки, прибегая к стратегиям избегания прямого воздействия на стрессор, как способа некоторого контроля ситуации (например, совместное с мужем пьянство с целью отчасти уменьшить степень опьянения мужей и снять собственное эмоциональное напряжение). Алкоголизация как способ «ухода, бегства» от проблем у данных женщин наблюдалась сравнительно нечасто. Со временем такая ситуация только усиливала и усугубляла внутрисемейный конфликт и агрессивность мужа. Поведение женщин-жертв в указанных ситуациях в основном было пассивной самообороной (молчание на оскорбления, физический уход из ситуации или, если предыдущее было невозможно, забивались в угол, брали на руки детей).

На начальном этапе развития дисфункциональной ситуации в семье (2 – 4 года), у части женщин (34%) отмечались попытки совладания с ситуацией в виде проблемно-ориентированного копинга, направленного на разрешение затянувшегося семейного конфликта (обращения в органы охраны правопорядка, контроль над финансами, подготовка документов для развода и другие), которые, однако, не находили в силу отсутствия решительности и настойчивости женщин, своей окончательной реализации. Повторные безуспешные попытки совладать с ситуацией приводили к апатии, утрате веры в какие-либо позитивные изменения. На этом фоне копинг-стратегии, направленные на разрешение ситуации, по существу сворачивались, и появлялось все нарастающее стремление женщин к избеганию и эмоционально-ориентированному копингу.

У остальных 66% женщин 1-ой группы, в ответ на стрессогенную ситуацию с самого начала доминировал *эмоционально-ориентированный* копинг, зачастую по типу саморазрушения (фиксация на собственной беспомощности, сосредоточение на своих недостатках, апатия). Женщины все более «уходили в себя», сужали социальные контакты вследствие нежелания огласки происходящего. Неэффективный эмоциональный стиль совладания способствовал «хронификации» конфликтных деструктивных взаимоотношений с мужем, непрекращающаяся агрессия последнего, в свою очередь, обуславливала дальнейшее эмоциональное напряжение их жен. Со временем, имеющиеся у женщин способы совладания, неуклонно начинали принимать форму защитного поведения – ригидного, однообразного, пассивного, все чаще проявлялись наиболее «опасные» из них – вытеснение и отрицание. Так, несмотря на то, что повседневные события могли только упрочить негативную оценку семейной жизни, большинство из них вплоть до совершения правонарушения полагали, что их взаимоотношения с мужем должны наладиться.

Непрекращающийся прессинг ситуации, рост эмоциональной напряженности приводили к истощению защитного поведения и, в конечном итоге, срыву адаптационных возможностей. «Исчерпание» защитных механизмов проявлялась в появлении у женщин незадолго до правонарушения неадекватных их типу личности агрессивных реакций с нарастанием гнева, раздражительности, злобы по отношению к мужу и значительным снижением социальной адаптированности. С клинической точки зрения, такой тип реагирования является для субъекта «аварийным» – (нетождественная психопатическая реакция). Сами испытуемые определяли свое состояние в этот период как «нервный срыв», повышение агрессивной готовности женщин («Я уже готова была его убить»).

Женщины второй группы – с доминирующими эмоционально неустойчивыми, возбудимыми чертами характера и, в целом, асоциальной направленностью личности, находясь в сходных с женщинами 1-ой группы деструктивных семейных обстоятельствах, так же, безусловно, страдали вследствие агрессии супруга. В отличие от женщин 1-й группы, эти испытуемые употребляли спиртное с целью получения собственного удовольствия, исходя из внутренней потребности. Опьянение, как правило, усиливало присущие им агрессивные тенденции. В первые годы совместной жизни инициатором ссор, как правило, выступали мужья. В таких случаях женщины, чаще всего, также проявляли агрессию по отношению к мужу. Конфликт быстро заканчивался примирением, нередко с последующей выпивкой. Лишь 10 женщин из 43-х 2ой группы отмечали, что они часто шли на различные уступки своим мужьям (чаще это была внеплановая покупка спиртного) и старались избежать драк.

Ригидность поведенческих реакций женщин проявлялась в постоянном «тиражировании», воспроизведении немногочисленных агрессивных поведенческих программ, связанных с их индивидуально-психологическими особенностями, что снижало уровень их социальной адаптации. Ограниченность их поведенческого «репертуара» в конфликтных семейных условиях выражена больше, чем у женщин 1 группы.

Психологические защиты в виде вытеснения, рационализации имели незначительную распространенность и, в основном, на начальных этапах совместного проживания. Они не изменяли ситуацию в целом, как не меняло ее и агрессивное, направленное вовне, защитное и совладающее поведение. Будучи взрывчатыми, возбудимыми и агрессивными, мужья обследуемых не очень пугались агрессии жен, скорее, принимали как привычный способ взаимодействия. Поэтому агрессивная стратегия женщин по урегулированию ситуации также была обречена на неуспех.

Исход в этих ситуациях можно считать закономерным: убийство чаще всего происходило в процессе очередного, «обычного» конфликта между супругами, перешедшего в драку. Ему предшествовала длительная череда похожих конфликтов, закрепленных как стиль взаимодействия, и рост эмоциональной напряженности женщин. Таким образом, трудности совладания со стрессом обуславливались особенностями индивидуально-психологических и личностных качеств женщин и наличием узкого диапазона неэффективных копинг-стратегий и преобладанием незрелых психологических защит в рамках, заданных ситуацией.

Наличие двух различных между собой, но достаточно однородных внутри себя, групп женщин-мужеубийц, позволяет нам, склоняться к выводу о детерминации подобных преступлений комплексом находящихся в неразрывном единстве факторов: личностных черт женщин, играющих основную роль в формировании мотивации агрессивных действий; агрессивного супружеского поведения, которое создавало условия для накопления негативных эмоций и агрессивного взрыва у одних (зависимых) и поддержания агрессии с бесконечным ее «тиражированием» и переводом в плоскость неизбежного взаимодействия у других (возбудимых) женщин; дезадаптивности, непродуктивности имеющихся у женщин паттернов совладающего поведения; и преобладанием у них незрелых защитных механизмов.

Литература

1. Агрессия и психическое здоровье / Под ред. Дмитриевой Т.Б., Шостаковича Б.В. СПб.: Юр. центр Пресс, 2002.
2. *Крюкова Т.Л.* Совладающее с трудностями поведение в семье // В.М. Бехтерев и современная психология. / Под ред. Л.М. Попова. Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий». Выпуск 3. Том 2. С. 391-399.
3. *Леонтьев А.Н.* Деятельность, сознание, личность. М., 1975.
4. *Сапоровская М.В.* Семейное насилие в отношении женщин / Психология и практика. Сб. научных трудов КГУ им. Н.А. Некрасова. Вып. 4. Кострома, 2005. С. 109-117.
5. *Шумский Н.Г., Калюжная Н.Б., Ювенский И.В.* Женщины-убийцы. Очерки судебной психиатрии. СПб.: Изд-во библиотеки Российской АН, 2004.
6. *Ювенский И.В.* Личностные особенности женщин, совершающих агрессивные действия в семье / Психология и практика. Сб. научных трудов. Выпуск 4. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005. С. 139-156.
7. *Ювенский И.В.* Деструктивные формы совладания у женщин, совершивших мужеубийство // Материалы междунар. научн.-практ. конференции «Психология совладающего поведения» 16-18 мая 2007 года / Отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома, 2007. С. 364-366.

A WOMAN IN A HOME VIOLENCE SITUATION: DEFENCE AND COPING IN «HUSBAND-KILLERS»

I. Juvenski

A unique experience of investigating the women – long term home violence victims is described in the current paper. All women of the non-clinical sample have committed homicide, killing their husbands. The results indicate what may be the reasons of most unproductive coping patterns and immature defence mechanisms.

Научное издание

ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ

**Материалы II Международной
научно-практической конференции**

Кострома, 23–25 сентября 2010 г.

Том 1

Печатается в авторской редакции

Подписано в печать 10.09.2010.

Формат 60х90/16.

Уч.-изд. л. 39,2.

Тираж 500 экз.

Изд. № 150.

Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова
156961, г. Кострома, ул. 1 Мая, 14